Christopeit Sport® Germany

Heimsport-Trainingsgerät

CXM 6

D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 9128

GB

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 9128

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestellnummer 9128

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 9128

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 9128

www.tuv.com TÜV TÜV Rheinland Group ID:1000000000 GS geprüfte Sicherheit

D

Inhaltsübersicht

1.	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2.	Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3.	Stückliste-Ersatzteilliste	Seite 5 - 6
4.	Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 7 - 9
5.	Computeranleitung	Seite 11 - 13
6.	Garantiebestimmungen	Seite 10
7.	Trainingsanleitung	Seite 13

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

GB

Contents **Page 14**

F

Sommaire **Page 24**

NL

Inhoudsopgave **Pagina 34**

RU

Обзор содержания **СТР. 44**

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV-GS geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrolieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG! Bei unsachgemässem und übermässigen Training sind Gesundheitsschäden möglich. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. ACHTUNG: Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

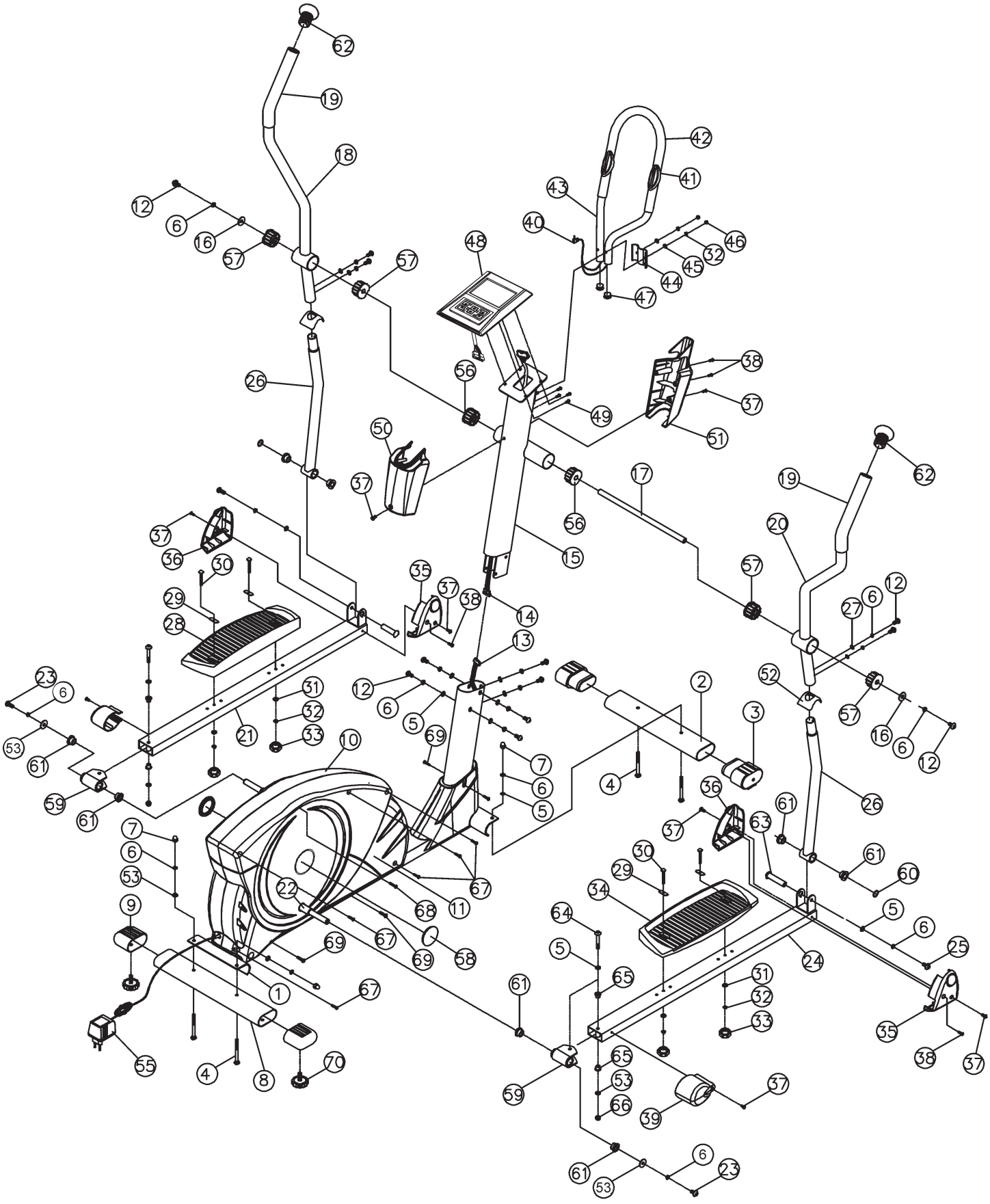
15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

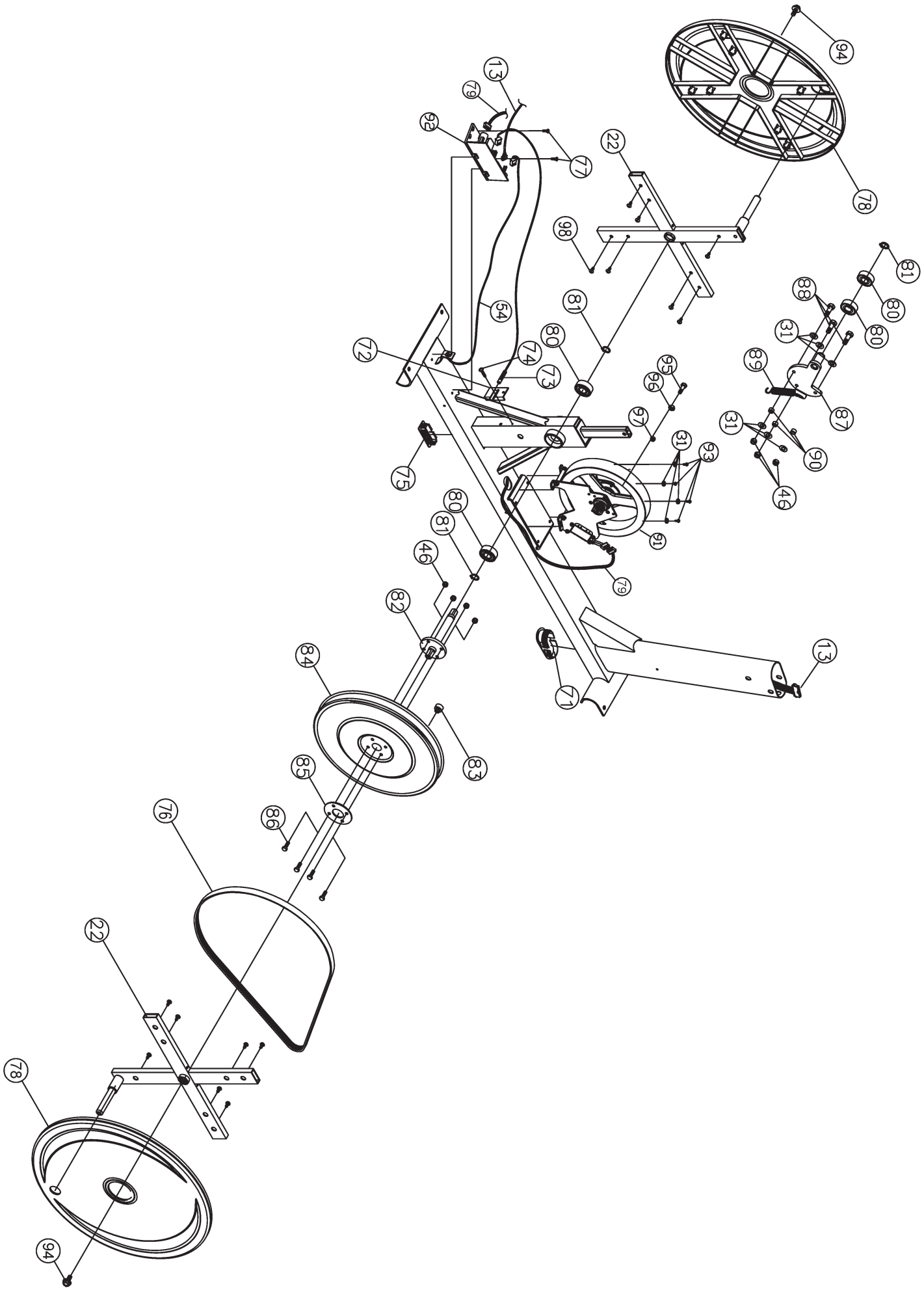
16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrehungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.

18. Das Gerät ist mit einer 32-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken der Taste „-“ zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken der Taste „+“ führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

19. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1 und -9 „H, A“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei ±5W bis 50Watt and ±10% über 50Watt


62
19
18
12
6
16
57
57
48
42
41
43
40
46
32
45
44
47
26
56
49
38
37
51
50
37
17
62
19
20
57
56
15
37
36
30
35
37
38
14
29
28
13
12
6
5
69
31
32
33
21
10
7
6
5
23
6
53
61
59
61
4
2
3
52
57
16
6
12
27
6
12
26
36
37
61
63
61
60
30
29
34
64
5
65
31
32
33
24
5
6
25
35
38
37
61
59
65
53
66
39
37
6
61
53
23
7
6
53
9
22
68
11
67
69
67
69
58
1
67
55
4
8
70


94
13
79
92
77
22
78
98
81
54
80
88
80
80
31
72
74
73
89
87
95
96
97
31
93
31
90
75
46
80
81
91
46
79
82
13
84
71
83
85
86
76
22
78
94

Stückliste - Ersatzteilliste
CXM 6 Best.-Nr. 9128

Crosstrainer-Ergometer mit hoher Anzeigegenauigkeit nach EN -957-1 + 9 H/A

Technische Daten: Stand: 01. 06. 2009

- Induktionsbremssystem
- ca. 9 kg Schwungmasse
- 32- stufige Widerstandsregelung
- 6 vorgegebene Belastungsprogramme
- 1 Herzfrequenzprogramm mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Pulsgesteuert)
- 1 individuelles -, 1 manuelles -, 1 Test- und 1 Schnellstart-Programm
- 1 drehzahlunabhängiges Programm (Vorgabe der Wattleistung von 50 bis 350 Watt einstellbar in 5- Watt – Schritten)
- Handpulsmessung
- Fußschalen 3-fach in der Länge verstellbar
- Teflonbeschichtete Kunststofflager mit Notlaufeigenschaften
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Netzteil
- Mit Blue Back Light LCD Display, 7- Anzeigefenster mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Watt und Pulsfrequenz.
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Pulsobergrenze möglich.
- Computer verfügt über Empfänger für Pulsgurt
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Fitness – Test Anzeige
- Körperfett – Analyse (BMI, BMR)
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

Gerätestellmaße: ca. L 150 x B 66 x H 157 cm
Gerätegewicht: 51 kg
Trainingsplatzbedarf: mind. 2m²

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageanleitung vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-9128-01-SI
2	Vorderer Fuß		1	1	33-9805-02-SI
3L	Fußkappe mit Transportrollen Links		1	2	36-9107-29-BT
3R	Fußkappe mit Transportrollen Rechts		1	2	36-9107-30-BT
4	Schlossschraube	M8 x 52	4	1,2+8	39-10448-CR
5	Unterlegscheibe	8//16	16	4,12,25+64	39-10018-CR
6	Federring	für M8	18	4,12,23+25	39-9864-CR
7	Hutmutter	M8	4	4	39-9900-CR
8	Hinterer Fuß		1	1	33-9805-03-SI
9	Fußkappen		2	8	36-9107-33-BT
10	Verkleidung Links		1	1+11	36-9128-21-BT
11	Verkleidung Rechts		1	1+10	36-9128-22-BT
12	Innensechskantschraube	M 8 x 15	12	1,17+26	39-9888-CR
13	Steuerkabel		1	13+48	36-9128-04-BT
14	Verbindungskabel		1	14+92	36-9128-05-BT
15	Stützrohr		1	1	33-9824-04-SI
16	Unterlegscheibe	8//28	2	12	39-10180
17	Griffrohrachse		1	15	33-9824-05-SI
18	Handhebel Links		1	26	33-9824-06-SI
19	Griffpolster		2	18+20	36-9824-07-BT
20	Handhebel Rechts		1	26	33-9824-07-SI
21	Fußhebel Links		1	26+59	33-9824-08-SI
22	Pedalarm		2	82	33-9805-07-SI
23	Sechskantschraube	M8 x 20	2	22	39-10454
24	Fußhebel Rechts		1	26+56	33-9824-09-SI
25	Schraube	M8 x 25	2	63	39-9809
26	Verbindungsrohr		2	18,20,21+24	33-9824-10-SI
27	Unterlegscheibe gebogen	8//19	4	12	39-10232
28	Fußschale Links		1	21	36-9824-08-BT
29	Unterlegplatte		4	30	36-9824-09-BT
30	Schloßschraube	M6 x 55	4	28+34	39-10450
31	Unterlegscheibe	6//12	4	30	39-9863
32	Federring	für M6	4	31	39-9865-CR
33	Sterngriffmutter		4	30	36-9824-10-BT
34	Fußschale Rechts		1	24	36-9824-11-BT
35	Vordere Fußhebelabdeckung Rechts		2	21+24	36-9824-12-BT
36	Vordere Fußhebelabdeckung Links		2	21+24	36-9824-13-BT
37	Schraube	M 5 x 12	8	35,36,39,50+51	39-9988
38	Schraube	4 x 16	4	35+51	39-10448
39	Hintere Fußhebelabdeckung		2	21+24	36-9824-14-BT
40	Pulskabel		1	48	36-9824-15-BT
41	Pulsmesseinheit		2	43	36-9126-06-BT

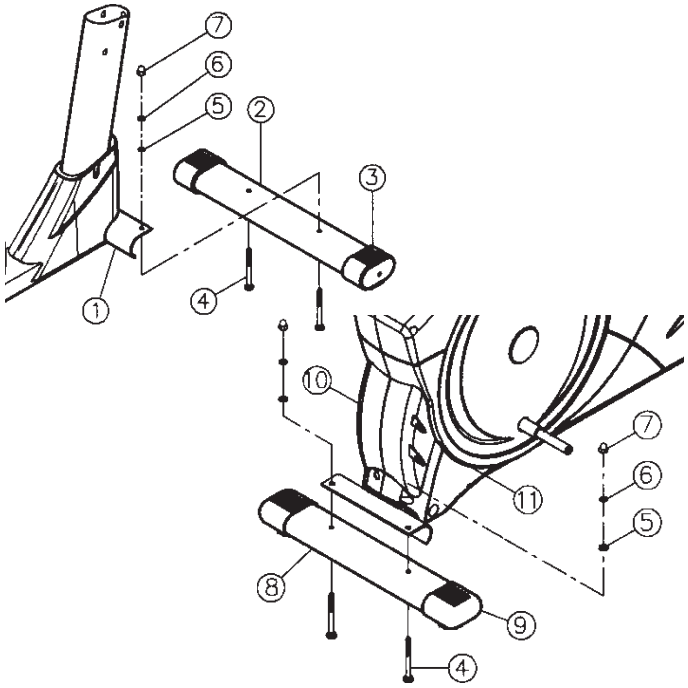
Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
42	Haltegriffüberzug		1	43	36-9824-17-BT
43	Haltegriff		1	15	33-9824-11-SI
44	Haltegriffbefestigung		1	43	33-9824-12-SI
45	Unterlegscheibe gebogen	6//12	2	46	39-10013
46	Selbstsichernde Mutter	M 6	9	1,86+88	39-9816-VC
47	Stopfen		2	43	36-9824-18-BT
48	Computer		1	15	36-9128-03-BT
49	Schraube	M 5 x 12	4	48	39-9988
50	Vordere Stützrohrabdeckung		1	15+51	36-9824-33-BT
51	Hintere Stützrohrabdeckung		1	15+50	36-9824-34-BT
52	Abdeckung		2	26	36-9126-09-BT
53	Unterlegscheibe	8//20	2	23	39-10018-CR
54	Anschlußkabel mit Buchse		1	92	36-9128-17-BT
55	Netzgerät	26V~AC	1	54	36-9128-06-BT
56	Kunststofflager für Stützrohr	48,4mm	2	15	36-9824-19-BT
57	Kunststofflager für Handhebel	46mm	4	18+20	36-9824-20-BT
58	Achsabdeckung		2	70	36-9126-07-BT
59	Fußhebelhalterung		2	21+24	33-9824-13-SI
60	Wellscheibe	15,5//20	2	58	36-9824-21-BT
61	Kunststofflager		8	26,59	36-9824-22-BT
62	Griffknauf		2	18,20	36-9824-23-BT
63	Achsstück		2	21+24	36-9824-24-BT
64	Innensechskantschraube	M8 x 50	2	21+24	39-9811
65	Kunststoffscheibe		4	21+24	36-9824-25-BT
66	Selbstsichernde Mutter	M 8	2	64	39-9818
67	Schraube	M 4 x 25	5	1,10+11	36-9805-42-BT
68	Schraube	M 4 x 30	1	10+11	36-9805-43-BT
69	Schraube	¾“ x 10-32	6	65	36-9805-24-BT
70	Schraube für Höhenausgleich		2	8	36-9805-25-BT
71	Ovalstopfen		1	1	36-9128-07-BT
72	Sensorhalter		1	1	36-9814-21-BT
73	Sensor		1	72	36-9128-08-BT
74	Schraube	M6 x 12	1	1+72	39-10078-SW
75	Vierkantstopfen		1	1	36-9824-26-BT
76	Flachriemen		1	84+91	36-9128-09-BT
77	Schraube	M 5 x 12	2	92	39-9988
78	Rundverkleidung		2	22	36-9128-20-BT
79	Bremszuleitungskabel		1	91+92	36-9128-11-BT
80	Kugellager	6203ZZ	4	82+87	36-9805-31-BT
81	Sicherungsring	C17	2	82+87	36-9805-32-BT
82	Tretkurbelachse		1	80	33-9128-05-SI
83	Magnet		1	84	36-9824-27-BT
84	Tretkurbelscheibe		1	82	33-9128-02-SI
85	Befestigungsscheibe		1	82	33-9824-16-SI
86	Schraube	M6x18	4	82+85	39-9960
87	Spannbügel		1	91	33-9128-03-SI
88	Schraube	M6x20	3	87	39-9826
89	Spannfeder		1	87	36-9805-41-BT
90	Distanzstück		3	88	36-9128-12-BT
91	Schwungrad		1	1	33-9128-04-SI
92	Steuerung		1	1	36-9128-13-BT
93	Schraube	M6x14	4	91	39-10120
94	Achsmutter		2	82	36-9128-14-BT
95	Sechskantschraube	M8x25	1	91	39-10455
96	Mutter	M8	1	95	39-10031
97	Selbstsichernde Mutter	M8	1	95	39-9818
98	Schraube	5x12	14	22+78	39-9903
99	Multi-Gabelschlüssel	10/13/14/15	1		36-9107-27-BT
100	Multi-Innensechskantschlüssel	6mm/Cross	1		36-9107-28-BT
101	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-9128-18-BT

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Einige Teile sind bereits vormontiert.

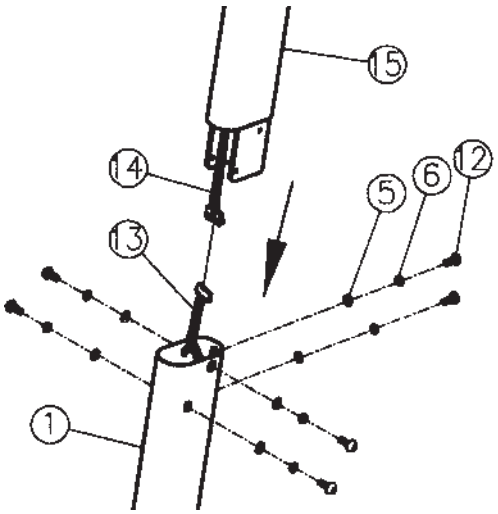
Schritt 1:
Montage des Vorderen und Hinteren Fußrohr (2+8) am Grundrahmen (1).

1. Die Schrauben (4) und je zwei Unterlegscheiben (5), Federringe (6) und Muttern (7) griffbereit neben dem vorderen und hinteren Teil des Grundrahmen (1) legen.
2. Das vordere und hintere Fußrohr (2+8) in die Aufnahme am Grundrahmen (1) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder der Aufnahme und der Fußrohre (2+8) übereinstimmen.
   (Achtung! Die Fußkappen mit Transportrollen-Einheiten (3), die im Vorderen Fußrohr (2) eingebaut sind, müssen nach vorne (in Blickrichtung, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert) ausgerichtet sein.
3. Je eine Schraube (4) durch die Bohrungen stecken und die Schraubenenden je einer Unterlegscheibe (5) und einem Federring (6) versehen und mit je einer Mutter (7) verschrauben.
   (Achtung! Zu einem beliebigen Zeitpunkt können Unebenheiten des Bodens, auf dem das Gerät zum Training aufgestellt wird, durch Drehen der Höhenausgleichschrauben (67) ausgeglichen werden.



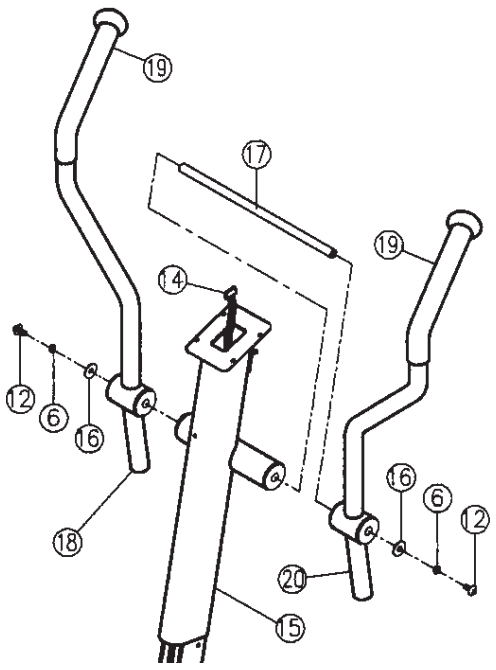
Schritt 2:
Verbindung des Steuerungskabels (13) mit dem Verbindungskabel (14) und Montage des Stützrohrs (15) am Grundrahmen (1).

1. Das untere Ende des Stützrohrs (15) zum Grundrahmen (1) führen und die Enden der beiden Computerkabelstränge (13) und (14) die aus (1) und (15) ragen zusammenstecken. Das Stützrohr (15) in den Grundrahmen (1) einstecken und darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabelverbindung nicht eingequetscht wird. Das kurze Rohr, das quer am oberen Ende des Stützrohr (15) angeschweißt ist, muss nach vorne (in Blickrichtung, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert) ausgerichtet sein.
2. Auf die Schrauben (12) jeweils einen Federring (6) und eine Unterlegscheibe (5) stecken. Die Schrauben (12) durch die Bohrungen im Grundrahmen (1) führen, in die Gewindelöcher im Stützrohr (15) eindrehen und fest anziehen.



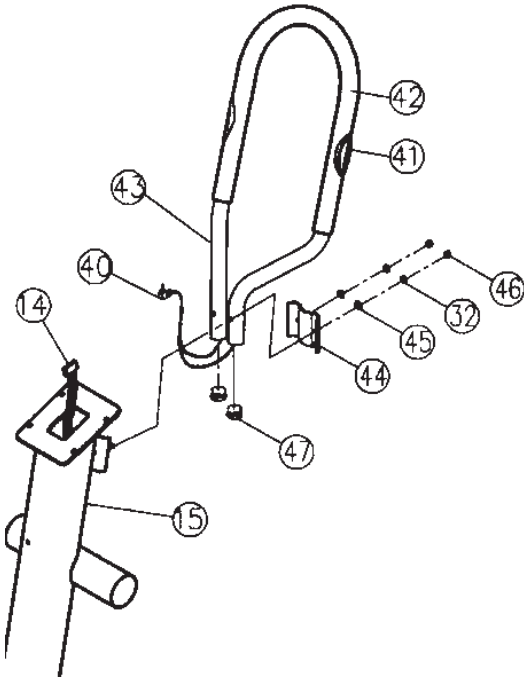
Schritt 3:
Montage des Griffrohr rechts (20) und Griffrohr links (18) am Stützrohr (15) mittels dem Achsrohr (17).

1. Das Achsrohr (17) mittig in das quer am Stützrohr (15) angeschweißte Rohr einstecken.
2. Von der rechten Seite das Griffrohr (20) und von der linken Seite das Griffrohr (18) aufstecken.
   (Achtung! Die Griffrohre müssen nach der Montage so ausgerichtet sein, dass die oberen Enden nach außen (vom Stützrohr (15) weg) gebogen sind.
3. Auf die Schrauben (12) je einen Federring (6) und eine Unterlegscheibe (16) stecken, die Schrauben in die Gewindelöcher an den beiden Enden des Achsrohr (17) eindrehen und fest anziehen.
   (Achtung! Die Griffrohre sind im oberen Bereich schwerer als im unteren Bereich. Bis zur weiteren Montage den oberen Bereich der Griffrohre nach unten drehen.)



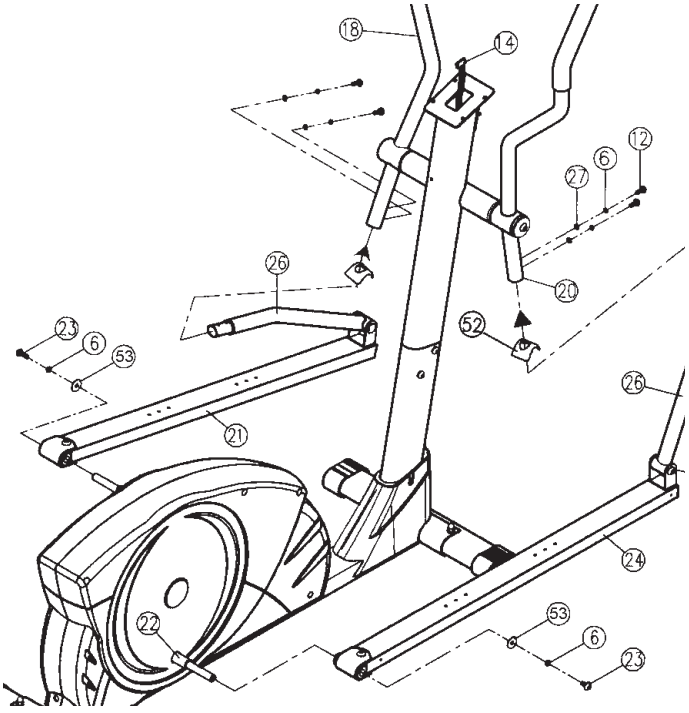
Schritt 4:
Montage des Griffbügels (43) mittels der Griffbügelhalterung (44) am Stützrohr (15).

1. Die Griffbügelhalterung (44) so auf den Griffbügel (43) legen, dass die Bohrungen der Griffbügelhalterung und an den Enden des Griffbügels (43) übereinstimmen.
2. Das Ganze zum oberen Ende des Stützrohrs (15) in die Gewindebolzen einsetzen und mittels der Unterlegscheibe (45), der Federringe (32) und der Selbstsichernden Mutter (46) festschrauben.
   (Achtung! Der Griffbügel (43) muss so ausgerichtet sein, dass er vom Stützrohr (15) weg geneigt ist.)
3. Anschließend die Enden des Griffbügels (43) mit den Stopfen (47) verschließen.



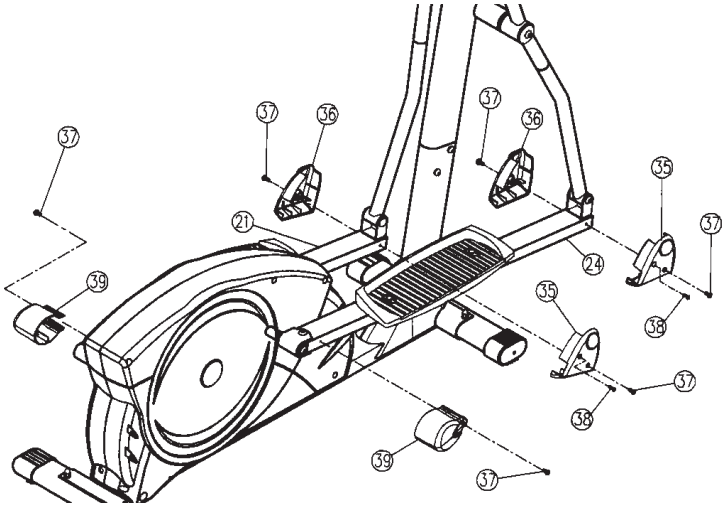
Schritt 5:
Montage der Fußhebel (21+24) mit den Verbindungsrohren (26) an den Handhebeln (18+20) und Pedalarmen (22)

1. Stecken Sie das Ende des rechten Fußhebels (24) auf den Pedalarm (22) und schrauben Sie diesen mittels der Schraube (23), der Unterlegscheibe (53) und dem Federring (6) am Pedalarm (22) fest.
2. Schieben Sie die Abdeckungen (52) über die Verbindungsrohre (26) auf. Stecken Sie das Verbindungsrohr (26) in den rechten Handhebel (20) ein und schrauben Sie die beiden Teile mittels der Schrauben (12), der gebogenen Unterlegscheiben (27) und der Federringe (6) fest zusammen.
3. Den Fußhebel links (21) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teile auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie in 1.-2. beschrieben, montieren.



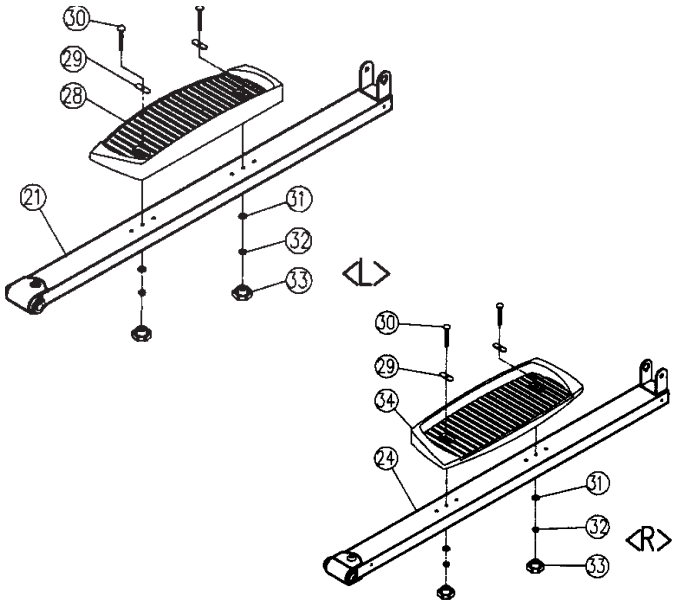
Schritt 6:
Montage der vorderen und hinteren Fußhebelabdeckungen (35,36+39) an den Fußhebeln (21+24).

1. Schieben Sie die hinteren Fußhebelabdeckungen (39) auf die Pedalarmverschraubungen der Fußhebel (21+24) und schrauben Sie diese mittels der Schrauben (37) fest.
2. Stecken Sie jeweils eine Linke und ein Rechte Fußhebelabdeckung (35+36) vorne über die Verschraubung der Fußhebel/Verbindungsrohre zusammen und schrauben Sie diese mittels der Schrauben (37+38) fest.



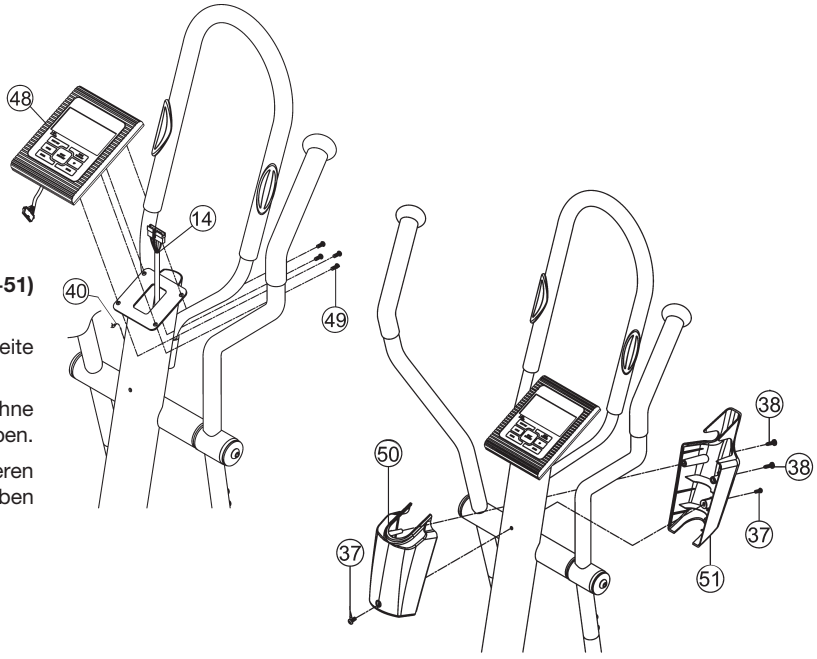
Schritt 7:
Montage der Fußschalen rechts (34) und links (28) an den Fußhebeln (21+24).

1. Die Fußschale (34) auf den Fußhebel (24) stecken, sodass die Bohrungen in (34) mit einer der möglichen Montagepositionen in (24) übereinstimmen.
   (Achtung! Der hohe Rand an der Längsseite der Fußschale muss nach innen zum Grundrahmen (1) hin ausgerichtet sein.)
2. Die Schlossschrauben (30) mit je einer Unterlegplatte (29) versehen und von oben in die Bohrungen von (34) reinstecken und von unten mittels der Unterlegscheiben (31), der Federringe (32) und der Sterngriffmuttern (33) verschrauben.
   (Achtung! Die so eingestellte Position sollte auf beiden Seiten immer gleich sein. Die Positionen können jederzeit durch herausnehmen der Schlossschrauben (30) und verschieben der Fußschalen auf den Fußhebeln beliebig verändert werden, so dass eine angenehme Trainingsposition in einer optimalen Entfernung zu den Griffen und zum Computer gegeben ist. Je weiter die Fußschalen nach hinten positioniert sind, desto gewaltiger ist der Bewegungsablauf.)
3. Die Fußschale links (28) incl. aller zusätzlich erforderlichen Teile auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie in 1.-2. beschrieben, montieren.



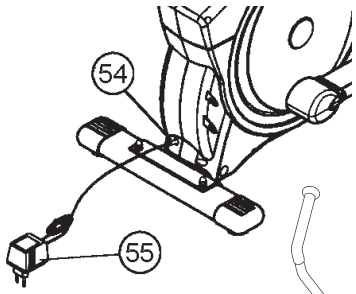
Schritt 8:
Montage des Computers (48) und der Stützrohrverkleidung (50+51) am Stützrohr (15).

1. Das Verbindungskabel (14) und das Pulskabel (40) auf der Rückseite des Computers (48) in die entsprechende Buchse einstecken.
2. Den Computer auf die Platte am oberen Ende des Stützrohrs (15) ohne das Kabel dabei einzuquetschen mit den Schrauben (49) festschrauben.
3. Die vordere und hintere Stützrohrverkleidung (50+51) um den oberen Teil des Stützrohres (15) zusammenstecken und mittels der Schrauben (37+38) befestigen.



Schritt 9:
Anschluss des Netzgerätes

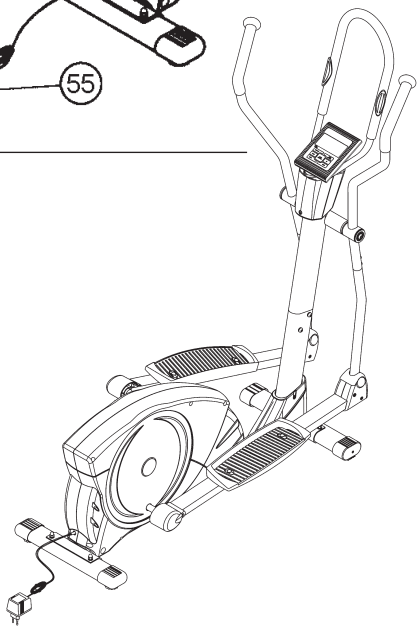
1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (55) in die entsprechende Buchse (54) am hinteren Ende der Verkleidung.
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (55) in eine Steckdose (230V/50Hz).



Schritt 10:
Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen der Fußschalen (28) und (34) vornehmen.

   Anmerkung:
   Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen und Ersatzteilbestellungen benötigt werden.
   Sollen einmal die Verkleidungen (10) und (11) abgenommen werden, so ist zu beachten, dass diese nicht nur außen mit den Schrauben (69+67) befestigt sind, sondern auch am hinteren Ende der Verkleidungen innen mit den Schrauben (68) verschraubt sind.



Benutzung des Gerätes

Transport des Gerätes:
Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Haltegriff und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:
Aufsteigen:
Stellen Sie sich neben das Gerät und halten sie sich am feststehendem Griff fest. Führen Sie die naheliegende Fußschale zur untersten Position und setzen Sie den Fuß darauf, sodass sie einen sicheren Stand auf der Fußschale haben.
Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Fußschalenseite und stellen Sie ihn auf die Fußschale auf.
Dabei mit den Händen am Haltegriff festhalten.

Benutzung:
Halten Sie sich mit beiden Händen zuerst am Haltegriff in gewünschter Position fest und treten Sie bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Fußschalen Rechts und Links sodass nur die Ferse von der Fußschale kurz abhebt und ein gleichmäßiger Trainingslauf erfolgt. Um den Oberkörper mit zu trainieren fassen sie an die mitlaufenden Armhebel Rechts und Links in gewünschter Position. Mit Steigerung oder Verminderung der Geschwindigkeit und des Bremswiderstandes lässt sich die Intensität des Trainings steuern. Stets am Haltegriff oder an den Armhebeln festhalten beim Training.

Absteigen:
Stoppen sie das Training und halten Sie sich am feststehenden Haltegriff gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß von der Fußschale für einen sicheren Stand auf den Boden und danach den zweiten Fuß und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert eine Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen.
Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Die Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren und oberen Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

Testtitel: RPM und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 32									Model: 9128 / CXM 6			Typ: EMS				Jahr: 2009	
WATTLEISTUNG / RPM		LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4	LEVEL 5	LEVEL 6	LEVEL 7	LEVEL 8	LEVEL 9	LEVEL 10	LEVEL 11	LEVEL 12	LEVEL 13	LEVEL 14	LEVEL 15	LEVEL 16
40 RPM	Durschnittswert Konsole	23	28	34	39	45	50	56	62	67	75	80	86	92	98	104	110
50 RPM	Durschnittswert Konsole	33	39	47	54	61	68	77	85	93	101	109	117	126	133	140	147
60 RPM	Durschnittswert Konsole	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
70 RPM	Durschnittswert Konsole	49	60	72	84	95	106	119	132	143	157	169	180	192	203	214	227

Testtitel: RPM und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 32									Model: 9128 / CXM 6			Typ: EMS				Jahr: 2009	
WATTLEISTUNG / RPM		LEVEL 17	LEVEL 18	LEVEL 19	LEVEL 20	LEVEL 21	LEVEL 22	LEVEL 23	LEVEL 24	LEVEL 25	LEVEL 26	LEVEL 27	LEVEL 28	LEVEL 29	LEVEL 30	LEVEL 31	LEVEL 32
40 RPM	Durschnittswert Konsole	116	122	128	134	139	145	151	157	163	169	175	181	187	192	197	203
50 RPM	Durschnittswert Konsole	154	163	170	179	187	194	202	211	220	228	235	243	249	257	265	273
60 RPM	Durschnittswert Konsole	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350
70 RPM	Durschnittswert Konsole	239	251	262	274	285	297	309	321	334	348	360	371	382	393	406	419

Anmerkung:
1. Der Energieverbrauch (Watt) wird durch Messung der Geschwindigkeit (min-1) der Radachse und des Bremsmomentes bestimmt (Nm).
2. Es handelt sich um ein geeichtes Gerät, das den Anforderungen seiner Gernauigkeitsklasse gerecht wird. Sollte Sie Zweifel and der Genauigkeit haben, setzen Sie sich bitte mit Ihrem Händler vor Ort in Veribindung oder übergeben Sie das Gerät einem anerkannten
Testlabor, das die Eichung feststellen order gegebenenfalls vornehmen wird.

Garantiebestimmungen

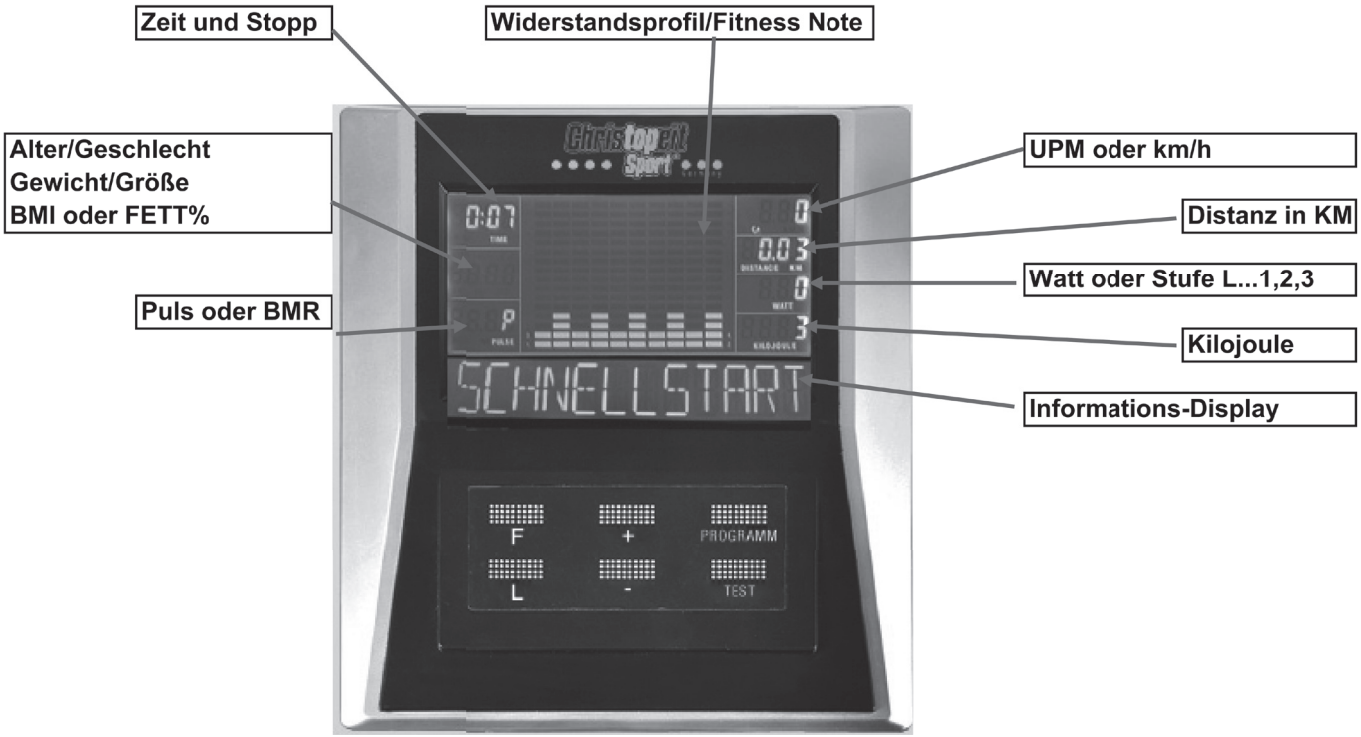
Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen.
Dieses Gerät ist nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung hat eine Garantieverkürzung zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Computeranleitung



Einschalten
Während des Einschaltens leuchten alle Displays auf und 3 Signaltöne sind zu hören.

Hinweis: Der Computer geht in den Stand-by Modus, wenn vier Minuten lang keine Taste gedrückt wird oder trainiert wird. Eine Pedalbewegung oder ein Tastendruck beenden den Stand-by Modus und aktivieren den Computer wieder.
Pause
Das Training kann durch Drücken der "L"- Taste pausiert werden. Bei erneutem Drücken der "L"- Taste wird das Training fortgesetzt.

Auswahl des Trainingsprogrammes
Nach dem Einschalten kann mittels der „Programm" -Taste das gewünschte Trainingsprogramm gewählt werden. Ein laufender Text zeigt das entsprechende Programm auf dem Display an.

Es gibt 9 Basis-Trainingsprogramme:
Schnellstart-, Manuell-, Individual-, Intervall-, Watt-, Puls-, Test-, BMI-BMR-FETT und Berg-Programm.

Danach wird auf dem Informations- Display "TRETEN BEGINNEN" und/ oder „MODUS DRÜCKEN" angezeigt um mit dem Training zu beginnen oder mittels der "F" -Taste abhängig vom ausgewählten Programm, Daten vorzugeben.

Hauptfunktionen:

"F" – (MODUS)
Zum Einstellen von Trainingsprogramm oder Wechseln in die nächste Funktion. Bei blinkendem Display kann eine Vorgabe getätigt oder eine Auswahl bestätigt werden.

"L" – (RESET)
Während des Trainings: Stoppt/Pausiert & setzt Training fort.
Während der Dateneingabe: Zurück zur vorherigen Anzeige.

Funktioniert nur im Stop-Modus. Drücken Sie diese Taste für 3 s, werden alle Daten des Computers auf die Einstellung beim Einschalten zurückgesetzt.

"–" – (AB)
Verringert den Wert eines ausgewählten Vorgabewertes wie: Zeit, Entfernung, usw.
Während des Trainings verringert sie den Widerstand.

"+" – (AUF)
Erhöht den Wert eines ausgewählten Vorgabewertes wie:
Zeit, Entfernung, usw.
Während des Trainings erhöht sie den Widerstand.

PROGRAMM
Auswahl des Trainingsprogramms: Schnellstart, Manuell, Benutzerprogramm, Intervall, Watt, Herzfrequenz, Test, Berg und BMI-BMR-FETT Programm.

Test – (Fitness Test)
Wird diese Taste nach oder während des Trainings gedrückt, beginnt der Fitness Test und nach einer Minute wird eine Fitness Note von1-6 angezeigt. (Nur in Verbindung mit Pulsmessung)

Einstellen von Vorgaben bei Trainingsprogrammen
Wählen Sie Ihr gewünschtes Trainingsprogamm aus: Schnellstart-, Manuell-, Individual-, Intervall-, Watt-, Puls-, Test-, Berg- und BMI-BMR-FETT-Programm und geben Sie die gewünschten Vorgaben ein.
Trainingsprogramme mit Vorgaben helfen Ihnen Ihre individuellen Trainingsziele zu erreichen.

Vorgabemöglichkeiten:

Zeit/ Entfernung/ Watt / Kilojoule / Puls

Hinweis: Einige Vorgaben sind in einigen Programmen nicht veränderbar. Wählen Sie ein Programm mittels der „Programm"-Taste aus und drücken Sie die "F"- Taste.

Das Informations -Display zeigt "Select Time" für 3 s an. Danach blinkt "MODUS DRÜCKEN" abwechselnd mit der Anzeige "0:00" zum Einstellen der Zeit.

Durch Drücken der "+" oder "–" Tasten kann die gewünschte Zeit eingestellt werden. Drücken Sie die "F" Taste um den Wert zu bestätigen. Die blinkende Anzeige springt zur nächsten Funktion. Verwenden Sie wieder die "+" oder "–" Tasten, um den gewünschten Wert einzustellen und drücken Sie dann die "F"- Taste um den Wert zu bestätigen.

Nach Beenden der Einstellung der Trainingsvorgaben wird "TRETEN BEGINNEN" angezeigt. Der Benutzer kann jetzt das Training beginnen und alle ermittelten Werte werden angezeigt.

Zusätzliche Informationen zu den Trainings-Parametern

Anzeige/Display	Anzeigebereich	Standard-Wert	Einstellschritte	Beschreibung
Zeit	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Beginnend mit 0:00 wird die Zeit aufwärts gezählt. 2. Bei Zeit-Vorgabe zw. 10:00-99:00 wird bis Null rückwärts gezählt.
Entfernung	0.00~999.0	0.00	±0.1	1. Beginnend mit 0.00 wird die Entfernung vorwärts gezählt. 2. Bei KM-Vorgabe zw. 1.0~999.0 wird bis Null rückwärts gezählt.
Kiljoule	0~9995	0	±5	1. Beginnend mit 0.0 wird KILOJOULE vorwärts gezählt. 2. Bei KILOJOULE-Vorgabe zw. 5~9995 wird bis Null rückwärts gezählt.
Watt	50~350	50/80	±5	WATT kann nur im Watt/Test Programm eingestellt werden
Puls	40~220	90	±1	Sobald der Puls den gewählten Wert übersteigt, wird der Benutzer gewarnt.

Schnellstart Programm
Drücken Sie nach dem Einschalten die “Programm” -Taste um das „SCHNELLSTART“) -Programm anzuwählen. Um das Programm zu starten, beginnen Sie mit dem Training. Drücken Sie “+” oder “–“, um den Widerstand während des Trainings zu regulieren.

Manuelles Programm
Wählen Sie “MANUELL” (Manual) mittels der „Programm“–Taste aus. Drükken Sie die “F”- Taste um das Programm zu bestätigen. Der erste Wert “Zeit” blinkt. Mit den Tasten “+” oder “–“ einstellen. Drücken Sie die “F”-Taste um den Wert zu bestätigen und die Anzeige wechselt weiter zum nächsten einzustellenden Wert. Fahren Sie fort mit allen gewünschten Vorgaben. Sind alle Vorgaben mit F-Taste bestätigt beginnen Sie mit dem Fahrradfahren, um das Training zu beginnen. Mit den Tasten “+” oder “–“ regulieren sie den Widerstand während des Trainings.

Individual Programm
Das Benutzerprogramm ermöglicht dem Benutzer, ein eigenes Programm zusammen zustellen, das auch in darauf folgenden Trainingseinheiten verwendet werden kann.

Einrichten eines Widerstandsprofils
Wählen sie „INDIVIDUAL“ (Benutzer) mittels der „Programm“ –Taste aus. Drücken Sie die “F”- Taste um das Programm zu bestätigen. Das Information Display zeigt 4 Sekunden lang “Profil wählen” (Select Profil) an, während dessen blinkt Segment 1. Stellen Sie den Widerstandstärke (1-32) des 1. Segmentes mit den Tasten “+” oder “–“ ein. Bestätigen Sie mit der “F”- Taste, um zum nächsten Segment zu gelangen. Fahren Sie mit allen Segmenten fort.

Einstellen der Vorgaben im Benutzerprogramm
Der erste Wert “Zeit” blinkt und kann mit Hilfe der “+” oder “–“ Tasten eingestellt werden. Drücken Sie die “F”- Taste um den Wert zu bestätigen und um zum nächsten Vorgabemöglichkeit zu gelangen. Fahren Sie fort bis zur letzten Vorgabemöglichkeit. Um das Training zu beginnen, fangen Sie an in die Pedale zu treten. Der Widerstand kann während des Trainings nicht mehr verändert werden.

Hinweis: Das letzte Widerstandsprofil wird für zukünftiges Training gespeichert.

Intervall-Programm
Wählen Sie ”INTERVALL” (Interval) mittels der „Programm“ –Taste aus, Drücken Sie die “F”-Taste um das Programm zu bestätigen. Das Informations-Display wird für 3 Sekunden “Select Profile Level” (Schwierigkeitsstufe anwählen) anzeigen. Es gibt 3 Stufen (L1, L2, L3). Mit “+” oder “–“ auswählen und mit der “F” Taste bestätigen.

Einstellen der Vorgaben im Intervallprogramm
Der erste Wert “Zeit” blinkt und kann mit Hilfe der “+” oder “–“ Tasten eingestellt werden. Drücken Sie die “F”- Taste um den Wert zu bestätigen und um zum nächsten Vorgabemöglichkeit zu gelangen. Fahren Sie fort bis zur letzten Vorgabemöglichkeit. Um das Training zu beginnen, fangen Sie an in die Pedale zu treten. Der Widerstand kann während des Trainings nicht mehr verändert werden.

Watt-Programm
Wählen Sie “WATT” mittels der „Programm“ –Taste aus, Drücken Sie die “F”-Taste um das Program zu bestätigen. Das Informations-Display wird für 3 Sekunden “Watt wählen“ (Select Watt) anzeigen. Während dessen blinkt “Watt”. Mit den “+” oder “–“ Tasten verändern Sie die Vorgabe in den von Ihnen gewünschten WATT Wert aus. Anschließend mit der “F”- Taste bestätigen.

Einstellen der Vorgaben im Wattprogramm
Der erste Wert “Zeit” blinkt und kann mit Hilfe der “+” oder “–“ Tasten eingestellt werden. Drücken Sie die “F”- Taste um den Wert zu bestätigen und um zum nächsten Vorgabemöglichkeit zu gelangen. Fahren Sie fort bis zur letzten Vorgabemöglichkeit. Um das Training zu beginnen, fangen Sie an in die Pedale zu treten.
Der WATT Wert kann während des Trainings mittels der “+” oder “–“ Tasten verändert werden.

Zielpuls-PROGRAMM
Einstellen der Vorgaben für das Herzfrequenz-Training (HRC)
Wählen Sie “ZIELPULS” mittels der „Programm“ –Taste aus, Drücken Sie die “F”-Taste um das Programm zu bestätigen. Der erste Wert “Zeit” blinkt und kann mit Hilfe der “+” oder “–“ Tasten eingestellt werden. Drücken Sie die “F”- Taste um den Wert zu bestätigen und um zum nächsten Vorgabemöglichkeit zu gelangen. Fahren Sie fort bis zur letzten Vorgabemöglichkeit. Um das Training zu beginnen, fangen Sie an in die Pedale zu treten.

Liegt der Puls über oder unter dem gewünschten Vorgabewert (Zielpuls), passt sich der Widerstand automatisch der entsprechenden Situation an. Die Überprüfung erfolgt alle 10 s. Dann wird eine Stufe erhöht oder verringert. (Hinweis: Ein Balken auf dem Display stellt 2 Widerstandsstufen dar).

Während des Trainings können keine Einstellungen am Widerstand mit den Tasten “+” oder “–“ vorgenommen werden.

TEST Programm
Wählen Sie “TEST” mittels der „Programm“ –Taste aus, Drücken Sie die “F”-Taste um das Programm zu bestätigen. Sollte bereits ein Test-Programm durchgeführt worden sein, wird im Display die mittlere Geschwindigkeit, die Gesamtstrecke, den Gesamtwert Kilojoules und die mittleren Puls des letzten Test-Trainings für 4 Sek. angezeigt. Danach blinkt “100” im Watt Display und das Informations-Display zeigt für 3 Sekunden “Watt wählen“ (Select Watt) an. Mit den “+” oder “–“ Tasten verändern Sie die Vorgabe in den von Ihnen gewünschten WATT Wert. Anschließend mit der “F”- Taste bestätigen. Die Zeitanzeige steht auf 12:00 Minuten und kann nicht verändert werden. Um das Training zu beginnen, fangen Sie an in die Pedale zu treten. Das Display zeigt während des Trainings die aktuelle Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kilojoules und Puls an.
Nach 12 Minuten zeigt das Display die mittlere Geschwindigkeit, die Gesamtstrecke, den Gesamtwert Kilojoules und die mittleren Puls des Trainings an.

BMI-BMR-FETT PROGRAMM
Einstellen der Daten für das BMI-BMR-FETT Programm.
Wählen Sie “BMI-BMR-FAT” mittels der „Programm“ –Taste aus, Drücken Sie die “F”-Taste um das Programm zu bestätigen.
Das Informations-Display wird „Select Age“ (Alter eingeben) für 3 Sekunden anzeigen, während dessen wird die Zahl “30” blinken und das Alter kann mittels der “+” oder “–“ Tasten eingestellt werden. Dann mit “F” bestätigen, um zur nächsten Eingabe zu gelangen.
Das Informations-Display zeigt dann „Select Gender“ (Geschlecht einge ben) für 3 Sekunden an, während dessen wird das Zeichen für Weiblich, “♀” blinken und kann mittels der “+” oder “–“ Taste auf Männlich geändert werden. Dann mit “F” bestätigen, um zum nächsten Eingabe zu gelangen.
Das Informations-Display zeigt dann “Select weight“ (Gewicht eingeben) für 3 Sekunden an, während “75” blinkt. Das Gewicht kann mittels der “+” oder “–“ Taste eingegeben werden. Dann mit “F” bestätigen, um zur nächsten Eingabe zu gelangen.
Das Informations-Display zeigt dann “Select Height“ Größe eingeben) für 3 Sekunden an, während “175” blinkt. Die Grösse mittels den “+” oder “–“ Tasten einstellen und dann mit “F” bestätigen.
Drücken Sie dann die “F”-Taste zum Start der Messung und fassen Sie umgehend für ca. 10Sek. mit beiden Händen an den Pulsmesskontakten an. (Es erscheint „Error“ im Display wird nicht direkt an die Pulsmesskontakte angegriffen.)
Nach der Messung wird der Körperfettanteil in %, BMI und BMR auf dem Display angezeigt. (Körperfett % und BMI werden abwechselnd in einem Anzeigefeld alle 4 Sekunden angezeigt)

1. BMI (Body Mass Index): BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körperfetts, welches auf einem Verhältnis von Größe zu Gewicht basiert. Es wird bei Männern und bei Frauen angewandt.
2. BMR (Basal Metabolic Rate): Der BMR-Wert gibt die Anzahl der Kilojoule (1 Kalorie = 4,186 Joule) an, die der Körper zum funktionieren braucht. Dabei geht es nicht um sportliche Aktivitäten. Es ist lediglich jene Energie, die für Herzschlag, Atmung und Körpertemperatur benötigt wird. Gemessen wird der Körper im Ruhezustand, nicht im Schlaf, und bei Zimmertemperatur.

Berg - Programm
Wählen Sie das Programm "BERG" mittels der „Programm" –Taste aus, Drücken Sie die "F"-Taste um das Programm zu bestätigen. Das Informations-Display wird für 3 Sekunden "Select Profile Level" (Schwierigkeitsstufe anwählen) anzeigen. Es gibt 3 Stufen (L1, L2, L3). Mit "+" oder "–" auswählen und mit der "F" Taste bestätigen.

Einstellen der Vorgaben für das Berg-Programm
Zunächst wird der erste Parameter "Zeit" blinken. Der Wert kann mit Hilfe der "+" oder "–" Tasten eingestellt werden. Drücken Sie die "F"- Taste um den Wert zu bestätigen und um zum nächsten Parameter zu gelangen. Fahren Sie bis zu allen gewünschten Parametern fort. Um das Training zu beginnen, fangen Sie an in die Pedale zu treten. Der Widerstand kann während des Trainings nicht mehr verändert werden.

Technische Daten des Stromadapters
Model: Yunyong, AYY66-2602500
Input: 230V ~, 50Hz, 350mA
Output: 26V ~, 2500mA

PULSMESSUNG:
1. Handpulsmessung:
Im Griffbügel ist links und rechts je eine Metallkontaktplatte (die Sensoren) eingelassen.
Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige.
(Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines externen Pulsmessers mit Cardio–Brustgurt oder sich den passenden Pulsgurt, Art.-Nr. 9309, von Christopeit-Sport anzuschaffen.)

2. Cardio - Pulsmessung:
Im Handel sind so genannte Cardio- Pulsmesser erhältlich, die aus einem Senderbrustgurt und einem Armbanduhr-Empfänger bestehen. Der Computer Ihres ERGOMETER ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für vorhandene Cardio- Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der Computeranzeige abgelesen werden. Dies funktioniert mit allen uncodierten Brustgurten, deren Sendefrequenz zwischen 5,0 und 5,5 KHz liegt. Die Reichweite der Sender beträgt je nach Modell 1 bis 2 m.
ACHTUNG: Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet so hat die Handpulsmessung Vorrang.

Trainingsanleitung

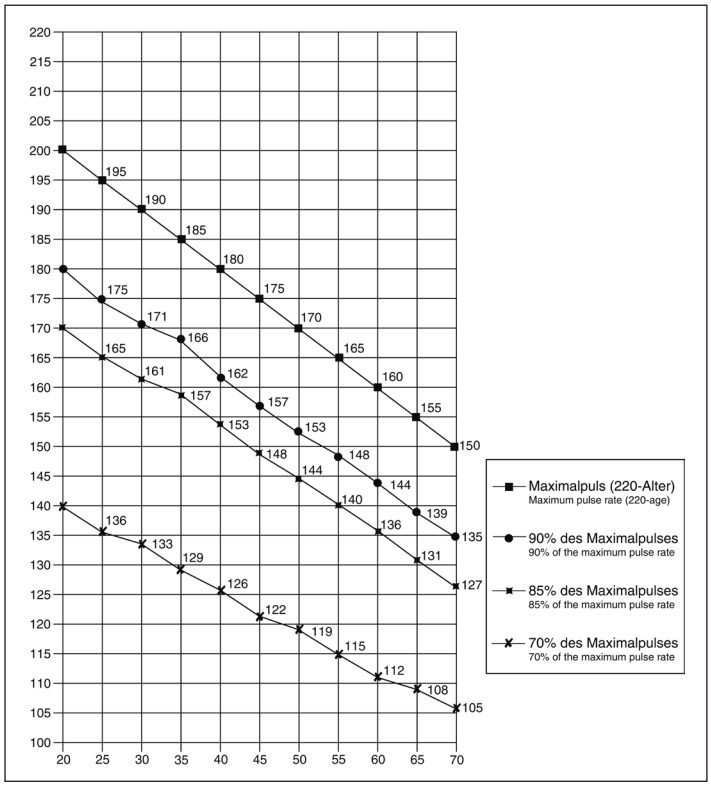
Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.
Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase", „Trainings-Phase" und „Abkühl-Phase".
In der „Aufwärm-Phase" soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase") beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase" zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase" noch die „Abkühl-Phase" eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berechnungsformeln:			
	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

GB

Contents

1. Summary of Parts	Page	3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information	Page	14
3. Parts List (List of spare parts)	Page	15 - 16
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page	17 - 19
5. Computer instructions	Page	21 - 23
6. Training Instructions	Page	23

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.
Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all TÜV-GS tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Your health can be impaired by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. WARNING: Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 90 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16. At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.
The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set the wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.

18. The unit has a resistance device with 32 levels. This makes it possible to increase or reduce the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button with „-“ reduces the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button „+“ increases the braking resistance and thus the amount of effort required in the training.

19. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 and –9 “H,A”. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed foe home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within ±5W up to 50W and ±10% over 50W..

Parts list – List of spare parts
CXM 6 order No. 9128

Crosstrainer-Ergometer with high accuracy in regard to class HA/EN 957-1/9

Technical data: Issue: 01. 06. 2009

- Electric induction braking
- Approx 9 kg flywheel
- 32 manually adjustable load steps
- 6 stored training programs
- 1 heart rate program
- 1 individual-, 1 manually -, 1 test - and 1 quickstart program
- 1 speed independent program (50 – 350 Watt, resistance adjustable in 5 Watt steps)
- Hand pulse measurement
- 3-way adjustable foot pedals
- Teflon coated plastic bearing with good emergency run quality
- Floor level compensation
- Transport rollers
- Power plug (Adapter)
- With Blue Back Light LCD Display, 7 windows display simultaneously: time, speed, distance, approx calorie consumption, Watt and pulse frequency.
- incl. receiver for wireless pulse belt
- Input of limits for time, speed and approx calories
- Announcement of higher limits
- Fitness – Test
- Body fat analysis (BMI, BMR)
- Load max. 150 kg (Body weight)

Items dimensions: L 150 x B 66 x H 157 cm
Items weight: 51kg
Exercise space approx: min. 2 m²

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following parts lists are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

English

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-9128-01-SI
2	Front foot		1	1	33-9805-02-SI
3L	Front foot cover Left		1	2	36-9107-29-BT
3R	Front foot cover Right		1	2	36-9107-30-BT
4	Carriage bolt	M8 x 52	4	1,2+8	39-10448-CR
5	Washer	8//16	16	4,12,25+64	39-10018-CR
6	Spring washer	for M8	18	4,12,23+25	39-9864-CR
7	Cap nut	M8	4	4	39-9900-CR
8	Rear foot		1	1	33-9805-03-SI
9	Rear foot Cover		2	8	36-9107-33-BT
10	Left chain cover		1	1+11	36-9128-21-BT
11	Right chain cover		1	1+10	36-9128-22-BT
12	Allen head screw	M 8 x 15	12	1,17+26	39-9888-CR
13	Computer lower cable		1	13+48	36-9128-04-BT
14	Computer upper cable		1	14+92	36-9128-05-BT
15	Handlebar post		1	1	33-9824-04-SI
16	Washer	8//28	2	12	39-10180
17	Axle support		1	15	33-9824-05-SI
18	Handle bar left		1	26	33-9824-06-SI
19	Handle bar foam Grips		2	18+20	36-9824-07-BT
20	Handle bar right		1	26	33-9824-07-SI
21	Pedal tube weldment left		1	26+59	33-9824-08-SI
22	Cross frame		2	82	33-9805-07-SI
23	Hex head screw	M8 x 20	2	22	39-10454
24	Pedal tube weldment right		1	26+56	33-9824-09-SI
25	Screw	M8 x 25	2	63	39-9809
26	Swivel tube		2	18,20,21+24	33-9824-10-SI
27	Curved washer	8//19	4	12	39-10232
28	Pedal left		1	21	36-9824-08-BT
29	Washer for pedal		4	30	36-9824-09-BT
30	Carriage bolt	M6 x 55	4	28+34	39-10450
31	Washer	6//12	4	30	39-9863
32	Spring washer	for M6	4	31	39-9865-CR
33	Knob dawn		4	30	36-9824-10-BT
34	Pedal right		1	24	36-9824-11-BT
35	Pedal front cover right		2	21+24	36-9824-12-BT
36	Pedal front cover left		2	21+24	36-9824-13-BT
37	Screw	M 5 x 12	8	35,36,39,50+51	39-9988
38	Screw	4 x 16	4	35+51	39-10448
39	Pedal rear cover		2	21+24	36-9824-14-BT
40	Hand pulse wire		1	48	36-9824-15-BT
41	Pulse grip unit		2	43	36-9126-06-BT
42	Small handlebar foam		1	43	36-9824-17-BT

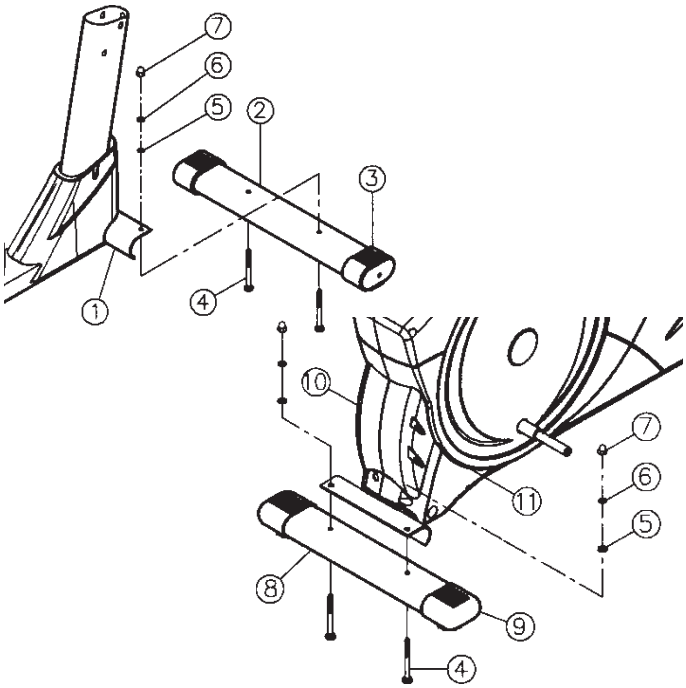
Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
43	Small Handlebar		1	15	33-9824-11-SI
44	Small handlebar bracket		1	43	33-9824-12-SI
45	Curved washer	6//12	2	46	39-10013
46	Nylon nut	M 6	9	1,86+88	39-9816-VC
47	Grip bar end cap		2	43	36-9824-18-BT
48	Computer		1	15	36-9128-03-BT
49	Screw	M 5 x 12	4	48	39-9988
50	Front handlebar cover		1	15+51	36-9824-33-BT
51	Back handlebar cover		1	15+50	36-9824-34-BT
52	Safe cover		2	26	36-9126-09-BT
53	Washer	8//20	2	23	39-10018-CR
54	AC cable		1	92	36-9128-17-BT
55	Adaptor	26V~AC	1	54	36-9128-06-BT
56	Plug axle support 1	48,4mm	2	15	36-9824-19-BT
57	Plug axle support 2	46mm	4	18+20	36-9824-20-BT
58	Turning plate cover		2	70	36-9126-07-BT
59	Pedal fix bracket		2	21+24	33-9824-13-SI
60	Wave washer	15,5//20	2	58	36-9824-21-BT
61	Bushing		8	26,59	36-9824-22-BT
62	Handlebar end cap		2	18,20	36-9824-23-BT
63	Pedal tube weldment shaft		2	21+24	36-9824-24-BT
64	Allen head bolt	M8 x 50	2	21+24	39-9811
65	Plastic pad		4	21+24	36-9824-25-BT
66	Nylon nut	M 8	2	64	39-9818
67	Screw	M 4 x 25	5	1,10+11	36-9805-42-BT
68	Screw	M 4 x 30	1	10+11	36-9805-43-BT
69	Screw	¾“ x 10-32	6	65	36-9805-24-BT
70	Round screw for adjustable height		2	8	36-9805-25-BT
71	Oval cap		1	1	36-9128-07-BT
72	Sensor bracket		1	1	36-9814-21-BT
73	Sensor		1	72	36-9128-08-BT
74	Screw	M6 x 12	1	1+72	39-10078-SW
75	Square cap		1	1	36-9824-26-BT
76	Belt		1	84+91	36-9128-09-BT
77	Screw	M 5 x 12	2	92	39-9988
78	Turning plate cover		2	22	36-9128-20-BT
79	Brake system cable		1	91+92	36-9128-11-BT
80	Ball bearing	6203ZZ	4	82+87	36-9805-31-BT
81	Clip C	C17	2	82+87	36-9805-32-BT
82	Axle for pulley		1	80	33-9128-05-SI
83	Magnet		1	84	36-9824-27-BT
84	Belt wheel		1	82	33-9128-02-SI
85	Fix plate		1	82	33-9824-16-SI
86	Screw	M6x18	4	82+85	39-9960
87	Bracket		1	91	33-9128-03-SI
88	Screw	M6x20	3	87	39-9826
89	Carge spring		1	87	36-9805-41-BT
90	Spacer sleeve		3	88	36-9128-12-BT
91	Flywheel		1	1	33-9128-04-SI
92	Controller PC board		1	1	36-9128-13-BT
93	Screw	M6x14	4	91	39-10120
94	Axle’s screw	M8x25	2	82	36-9128-14-BT
95	Hex nut		1	91	39-10455
96	Nut	M8	1	95	39-10031
97	Selflocking nut	M8	1	95	39-9818
98	Screw	5x12	14	22+78	39-9903
99	Tool Set		1		36-9824-32-BT
100	Hex wrench	10/13/14/15	1		36-9107-27-BT
101	allen wrench	6mm/Cross	1		36-9107-28-BT
102	Installation and operating instructions		1		36-9128-18-BT

Installation instructions

Before beginning with installation, be sure to observe our recommendations and safety instructions.
Some parts are preassembled.

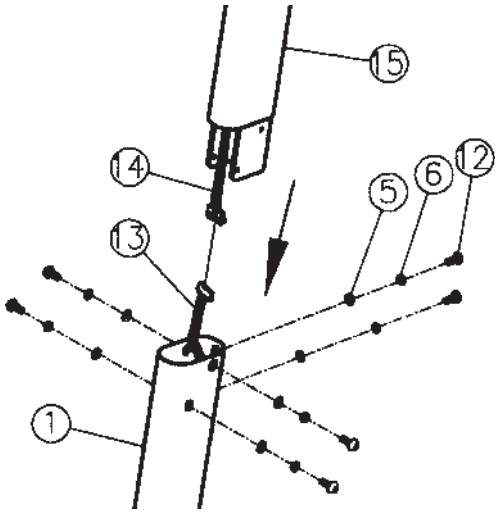
Step 1:
Installation of front foot (2) and rear foot (8) on the main frame (1).

1. Place the bolts (4) and each two washers (5), spring washers (6) and nuts (7) ready for use beside the front and rear part of the main frame (1).
2. Place the front foot (2) and rear foot (8) into the bracket of the main frame (1) and align so that the hole patterns of the bracket and the foots are in conformance.
   (Note: The front foot caps with transport roller units (3) installed in the front foot bar (2) must point forwards (as viewed when training, standing on the machine).
3. Push one screw (4) each through the bores.
4. Install one washer (5) and one spring washer (6) each on the ends of the screws (4) and fasten with one nut (7) each. (You can use adjustable screw (67) to level the bike.)



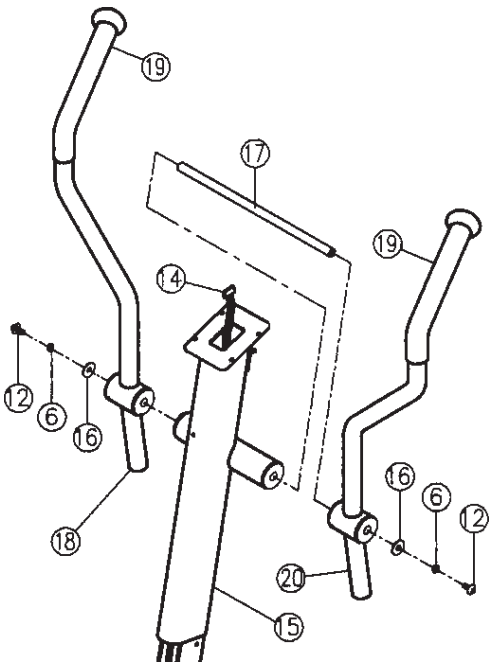
Step 2:
Connecting the computer cables (13+14) and installation of handlebar post (15).

1. Place the lower end of the handlebar post (15) against the main frame (1). Connect the two ends of the computer cable (13) and (14) projecting from (1) and (15).
2. When the electrical cable connections have been made, push the handlebar post (15) into the main frame (1). (Note. When pushing the tubes together, ensure that the electrical cable connection is not trapped. The short tube welded crosswise to the upper end of the tubular support (15) must point forwards (as viewed when training standing on the machine).
3. Push one spring washer (6) and one washer (5) on each of the bolts (12). Push the bolts (12) through the bores in the main frame (1), screw into the threaded holes of the handlebar post (15) and tighten firmly.



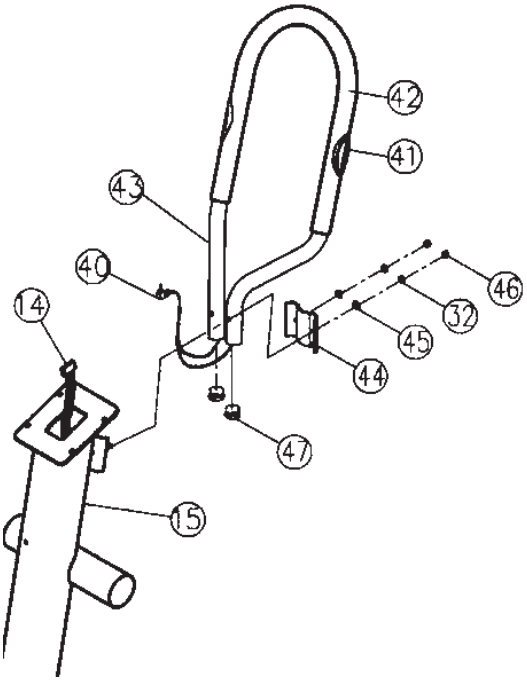
Step 3:
Installation of the right (20) and left handgrip (18) on the handlebar post (15) with the axle support (17).

1. Push the axle support (17) centrally into the tube welded crosswise to the handlebar post (15).
2. Push on the handgrip (20) from the right hand side and the handgrip (18) from the left hand side.
   (Note. After installation, the handgrips must be aligned in such a manner that the upper ends are inclined outwards (from handlebar post (15)).
3. Push one spring washer (6) and one washer (16) onto each screw (12), screw the screws (12) into the threaded holes at both ends of the axle support (17) and tighten firmly.
   (Note. The handgrips are heavier at the top than at the bottom. Twist the handgrips downwards until further installation is conducted.)



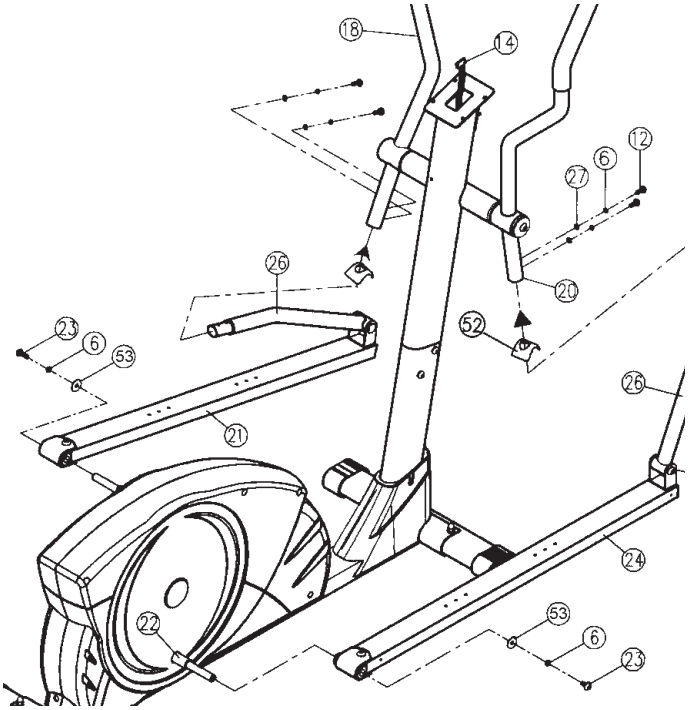
Step 4:
Installation of the small handle bar (43) with small handlebar bracket (44) on handlebar post (15).

1. Place the small handlebar bracket (44) on the small handle bar (43) in such a manner that the bores in the bracket and those at the end of the handlebar are aligned.
2. Place the whole assembly against the upper end of the handlebar post (15) through the thread bolts and tighten it with washer (45) spring washer (32) and self lock nut (46) firmly.
   (Note: The handle bar must be aligned so that it is inclined away from the handlebar post (15).)
3. Put into the each end of small handlebar (43) one end cap (47).



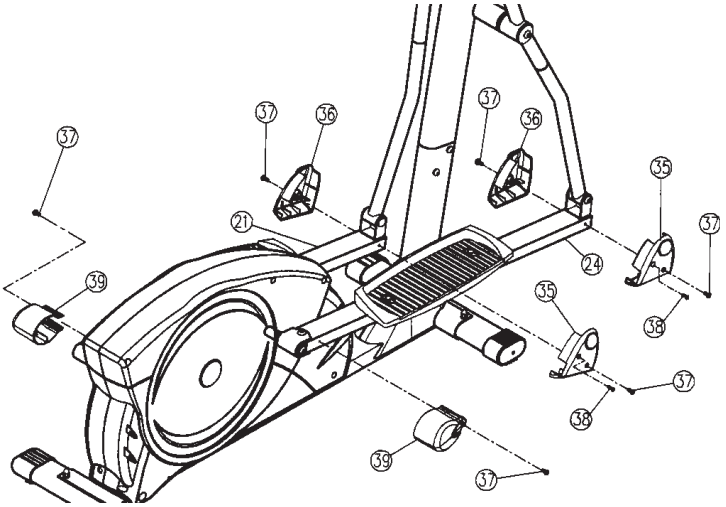
Step 5:
Installation of the right and left pedal tube (21+24) with swivel tube (26) on the left and right handle bar (18+20) and cross frames (22).

1. Push the end of the right pedal tube (24) onto the cross frame (22) and tighten it with screw (23), washer (53) and spring washer (6) at the cross frame (22) firmly.
2. Push the save covers (52)onto the swivel tubes (26). Push the swivel tube (26) into the right handle bar (20) and tighten it with screws (12), spring washer (6) and washer (27) firmly.
3. Install the left pedal tube (21) with all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 1. + 2.



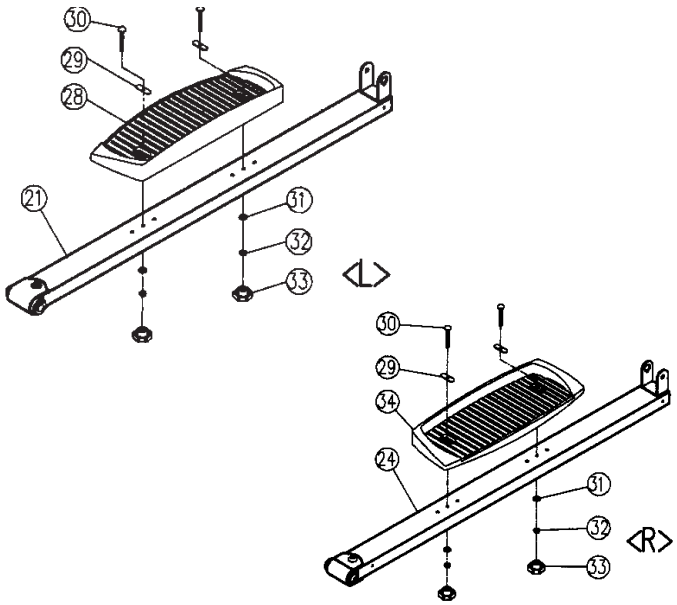
Step 6:
Installation of the front and rear pedal cover (35, 36+39) on the pedal tubes (21+24).

1. Push the rear pedal tube cover (39) onto the connection point of cross frame (22+104) and pedal tube (21+24) and fasten it with screw (37).
2. Put each one of left and right pedal front cover (35+36) onto one connection point of swivel tube (26) and pedal tubes (21+24) together and fasten them with screws (37+38).



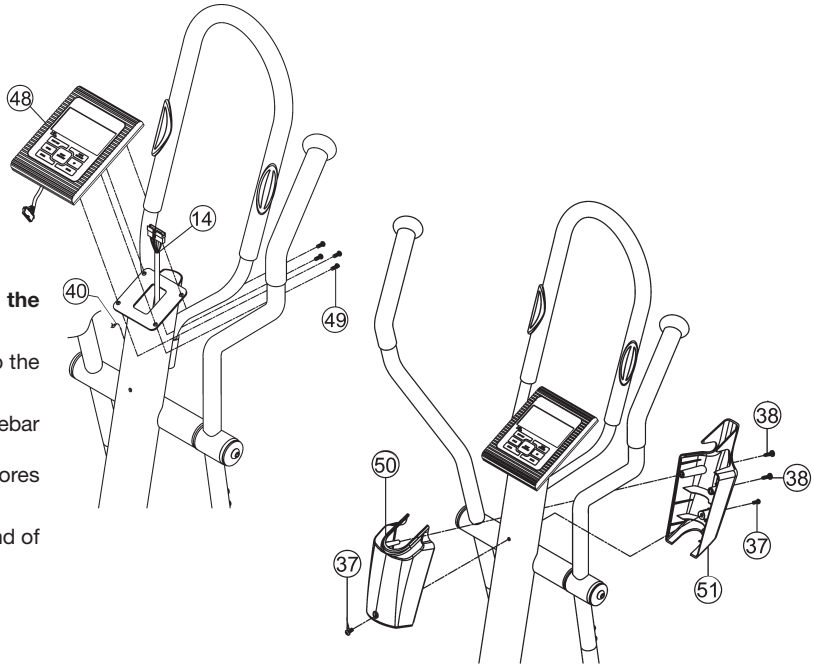
Step 7:
Installation of the right (34) and left (28) footrest on the pedal tubes (21+24).

1. Push the footrest (34) onto the pedal tube (24) so that the bores in (34) are aligned with one of the possible installation positions in (24).
   (Note. The high lip on the long side of the footrest must point inwards (towards the main frame (1).)
2. Put one washer (29) on each carriage bolt (30) and push through the bores from the top and fasten from the bottom with the washers (31), the spring washers (32) and the knob down (33).
   (Note. The position adjusted in this way should always be equal at both sides. The positions can be changed as desired at all times by removing the carriage bolts (30) and sliding the footrests on the footrest brackets.)
3. Install the left footrest (28) with all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 1. + 2.



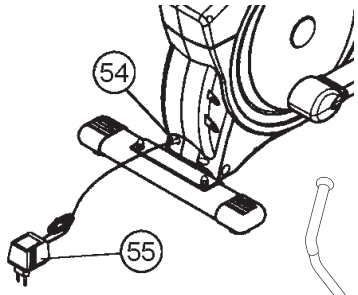
Step 8:
Installation of the computer (48) and handle bar cover (50+51) on the handlebar post (15).

1. Put the ends of the computer cable (14) and pulse cable (40) into the socket at the backside of the computer (48).
2. Push the computer (48) onto the plate at the upper end of the handlebar post (15).
   (Note: When pushing on the computer, thread the cables in the bores of the handlebar post (15) so that the cables cannot be trapped.
3. Put the front and back handlebar cover (50+51) onto the upper end of handlebar post (15) together and fix them with screws (37+38).



Step 9:
Attach the power

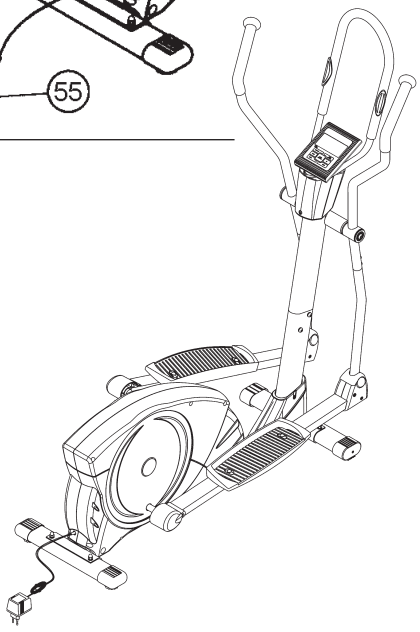
1. Please insert the plug of adaptor (55) to the jack (54) of chain guard.
2. Please insert the adaptor (55) to the jack of wall power (230V/50Hz).



Step 10:
Checks

1. Check the orderly installation and function of all bolted and plug connections. Installation is then complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a light resistance setting and make the individual adjustments of the footrests (28) and (34).

Note: Please keep the tool set, the puller and the instructions carefully because these may be required later for repairs or spare parts orders.
If you ever remove the covers (10) and (11), observe that these are attached not only outwardly with the screws (69+67), but also inwardly at the rear end of the cover with the screws (68).



Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Mount, Use & Dismount

Mount:

a. Stand beside the item, put the nearest footrest into deepest position and hold the fixed handlebar tightly.
b. Put your foot onto the footrest, try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over with your another foot on the other side footrest and place there on the footrest too.
c. Now you are in the position to start your training.

Use:

a. Keep your hands in desired position on the fixed handlebar.
b. Pedal your exercise item by step your feet on footrests and balance the body weight to left and right side of footrest
c. If you like to exercise the upper body too, you can place the hands from fixed handle bar to the left and right handle grips.
d. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.
e. Keep always your hands on fixed handle bar or hand grips left and right.

Dismount:

a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
b. Keep the hands grabbing the fixed handlebar tightly, put one foot cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate a combination of biking, stepping and walking without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.

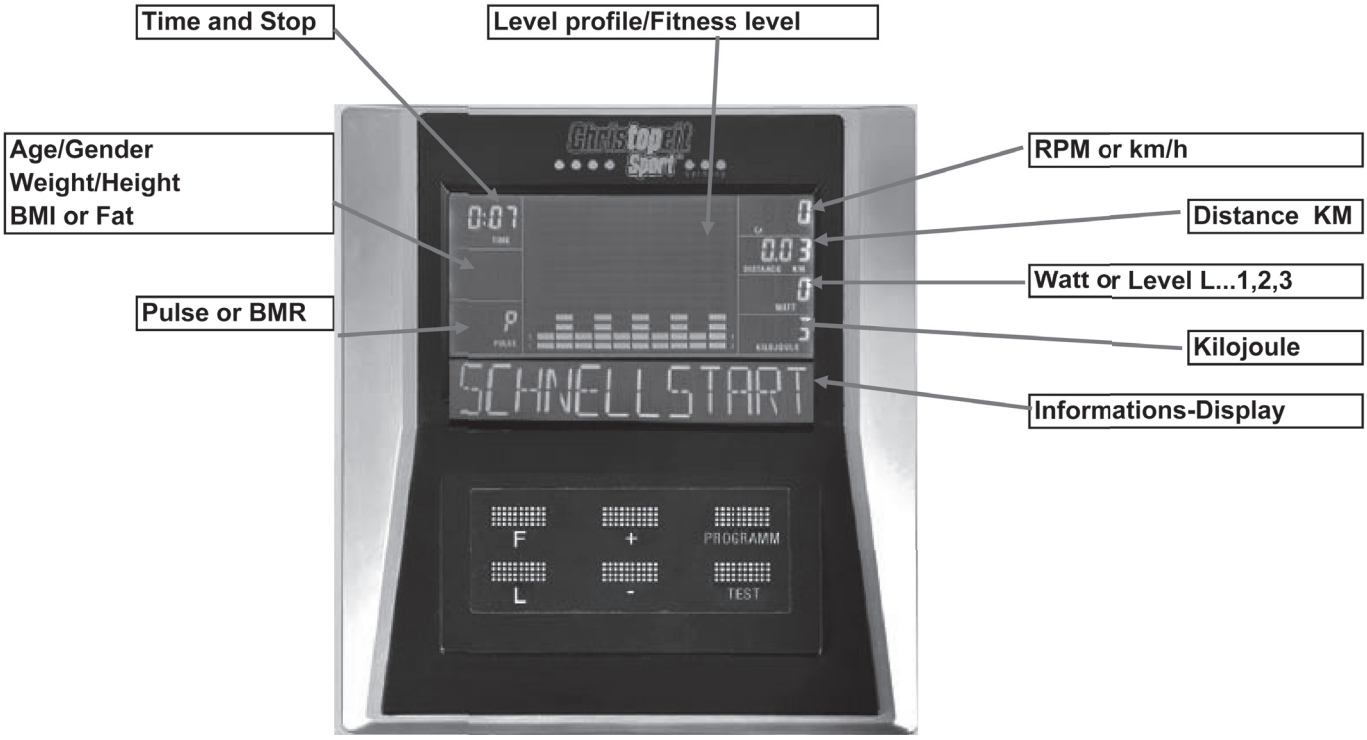
Exercise this item offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of upper and lower body and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

Testtitle: RPM end Wattage from Level 1 to Level 32									Model: 9128 / CXM 6			Typ: EMS				Year 2009	
Wattage / RPM		LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
40 RPM	Console Ave. Value	23	28	34	39	45	50	56	62	67	75	80	86	92	98	104	110
50 RPM	Console Ave. Value	33	39	47	54	61	68	77	85	93	101	109	117	126	133	140	147
60 RPM	Console Ave. Value	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
70 RPM	Console Ave. Value	49	60	72	84	95	106	119	132	143	157	169	180	192	203	214	227

Testtitle: RPM end Wattage from Level 1 to Level 32									Model: 9128 / CXM 6			Typ: EMS				Year 2009	
Wattage / RPM		LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
40 RPM	Console Ave. Value	116	122	128	134	139	145	151	157	163	169	175	181	187	192	197	203
50 RPM	Console Ave. Value	154	163	170	179	187	194	202	211	220	228	235	243	249	257	265	273
60 RPM	Console Ave. Value	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350
70 RPM	Console Ave. Value	239	251	262	274	285	297	309	321	334	348	360	371	382	393	406	419

Remarks:

1. The power consumptions (Watt) are calibrated by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm).
2. Your equipment was calibrated to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment, If you have doubts about the accuracy, please contact with your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it.



Power Up

When turned on, the display with emit 3 beep sounds as all LCD displays light up.

Note: When there is no signal or data input for 4 minutes, the machine will enter sleep mode. Pedaling the machine or key selection will wake-up the computer.

Break

Workout can be break by pressing "L"- key. Workout will continue when "L"- key is pressed again.

Workout Selection

After power-up using PROGRAMM keys to select desired mode. Then the text window will display the desired program by scrolling 3 seconds.

There are 9 basic workout modes:
Quick Start (SCHNELLSTART), Manual- (MANUELL), User- (INDIVIDUAL), Interval- (INTERVALL), Watt (WATT), HRC (ZIELPULS), Test- (TEST), Bmi-Bmr-Fat- (BMI-BMR-FETT), Mountain- (BERG) Program.

After that the text window will display „TRETEN BEGINNEN" or „MODUS DRÜCKEN" press "F"- key to set data by scrolling, it will be varied depend on different programs.

Key Functions

"F" - (MODE) **To input desired value or workout mode. May advance flashing prompt to next parameter or mode for selection.**

"L" – (RESET) **Break & Resume workouts.**

Back up to the previous prompt during data entry.

Operates only when in pause mode. Holding key for 3 seconds will reset computer to power-up condition.

"–" – (DOWN) **Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc.**

During the workout, it will decrease the resistance load.

"+" – (UP) **Increases value of selected workout parameter.**

During the workout, it will increase the resistance load.

PROGRAMM – (PROGRAM)
Selection of workout mode: Quick Start, Manual, User Program, Interval Program, Watt Program, HRC Program, Test Program, BMI-BMR-FATT Program, Mountain Program.

Test – (RECOVERY)
After workout or during workout press Test -key and Recovery Measurement will start.
Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute.

Setting Workout Parameters
After selecting desired workout mode: Quick Start, Manual, User Program, Interval Program, Watt Program, HRC Program, Test Program, BMI-BMR-FATT Program, Mountain Program
may pre-set several workout parameters for desired results.

WORKOUT PARAMETERS:

TIME/ DISTANCE / WATTS /KILOJOULE /PULSE

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs.
Once a program has been selected, pressing "F"- key,

The text window will display "Select Time" 3 seconds then display "PRESS MODE TO ACCEPT" (MODUS DRÜCKEN). At the same time "0:00"of time parameter will flash.

Using "+" or "–" - key you may select desired time value. Press "F"- key to input value.
Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of Continue use of "+" or "–" - key to select desired value then press "F"- key to input value.

After finished of setting workout parameters, the text window will display "TRETEN BEGINNEN" (Start pedaling) by scrolling. User can start the workout by starting pedaling.

Field	Display Range	Default Value	Increment/ Decrement	Description
Zeit	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.When display is 0:00, Time will count up. 2.When time is 10:00-99:00, It will count down to 0.
Distanz	0.00~999.0	0.00	±0.1	1.When display is 0.00, Distance will count up. 2.When Distance is1.0~999.0, it will count down to 0.
KILOJOULE	0~9995	0	±5	1.When display is 0.0, KILOJOULE will count up. 2.When KILOJOULE is 5~9995, it will count down to 0.
WATT	50~350	50/80	±5	WATT value can be set only in Watt/Test program
Puls	40~220	90	±1	When Heart Rate exceeds set range, user will be alerted.

QUICK-START-PROGRAM
After power-up, press PROGRAMM -key to enter “SCHNELLSTART” (Quick Start) -Program. Start pedaling to begin workout at this time. Press “+” or “–“ -key to adjust resistance load during workout.

MANUAL-PROGRAM
Setting Parameters for Manual
Selecting “MANUELL” (Manual) using PROGRAMM -key then pressing “F”-key, 1St parameter “ZEIT” (Time) will flash so value can be adjusted using“+” or “–“ -key.
Press “F”-key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to start workout. “+” or “–“ -key adjusts resistance load during workout.

USER-Program
User program allows user to create their own program that can be used immediately and on subsequent workouts.

Create User Profile
Selecting user program with PROGRAMM -key, Press “F”-key to select “INDIVIDUAL” (USER) mode. The text window will display” Select Profile” 4 seconds , meanwhile Segment 1 will flash. Adjust “+” or “–“-key to set desired resistance load. Press “F”- key to move to next segment, continue for all 10 segments.

Setting Parameters for User Program
After that 1st parameter “ZEIT” (Time) will flash so value can be adjusted using “+” or “–“ - key. Press “F”-key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to begin workout. The resistance could not be adjusted by “+” or “–“ –key during workout.

Note: The final 10 segments profile will be saved for future workouts.

INTERVAL-PROGRAM
Selecting ”INTERVALL” (Interval) pressing PROGRAMM -key then pressing “F”- key. The text window will display “SELECT LEVEL” 3 seconds.
There are 3 levels (L1, L2, L3) to select, using “+” or “–“ -key then pressing “F”- key to confirm.

Setting Parameters for Interval
After that 1st parameter “Time” will flash so value can be adjusted using “+” or “–“ -key. Press “F”-key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to start workout. The resistance could not be adjusted by “+” or “–“ -key during workout.

WATT-PROGRAM
Selecting “WATT” pressing PROGRAMM –key, then pressing “F”-key.
The text window will display “SELECT WATT” 3 seconds. Meanwhile “100” will flash. Selecting WATT value from 100W to use “+” or “–“ -key then pressing “F”-key to confirm.

Setting Parameters for WATT
After that 1st parameter “Time” will flash so value can be adjusted using “+” or “–“ -key. Press “F”-key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters. Start Pedaling to start Workout, “+” or “–“ -key adjusts WATT value during workout.

HRC-PROGRAM
Setting Parameters for Heart Rate Control
Selecting “ZIELPULS” (HRC) pressing PROGRAMM –key, then pressing “F”-key. 1St parameter “ZEIT” (Time) will flash so value can be adjusted using “+” or “–“ -key. Press “F”- key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to start workout.

If pulse is above or below the set target pulse, computer adjust the resistance load automatically.
It will check every 10 seconds approx. 1 level will increase or decrease (Note: each bar represents 2 level of loading)

User can not adjust resistance load, using “+” or “–“ -key during the workout.

TEST-PROGRAM
Selecting “TEST ” pressing PROGRAMM -key then pressing “F”-key.
The display will show out average speed, total Distance, total Kilojoules and average Pulse of last workout for 4 seconds. After that the text window will display “SELECT WATT” 3 seconds, meanwhile “100” will flash.
Selecting WATT value from 100W, using “+” or “– “ -key then pressing “F”-key to confirm. Start Pedaling to start Workout, Time display will show 12:00, it can not be changed.
After 12 minutes, will display Average Speed, Total Distance, Total Kilojoules and Average Pulse,

BMI-BMR-FAT-PROGRAM
Setting Data for BMI BMR FAT
Selecting “BMI BMR FETT” pressing PROGRAMM -key then pressing “F”-key.

The text window will display “SLECT AGE” 3 seconds, meanwhile “30” will flash so Age can be adjusted using
“+” or “–“ -key, press “F”-key to save value & move to next data.
The text window will display ‘SELECT GENDER” 3 seconds, meanwhile “♀” of Gender will flash so Gender can be adjusted using “+” or “–“ -key, press “F”-key to save gender & move to next data.
The text window will display “SELECT WEIGHT” 3 seconds, meanwhile “ 70” of Weight will flash so weight can be adjusted to use “+” or “–“ -key, press “F”-key to save value & move to next data.
The text window will display “SELECT HEIGHT” 3 seconds, meanwhile “ 175 “of Height will flash so Height can be adjusted to use “+” or “–“ -key, press “F”-key to save value
Press “F”- key to start measurement, please also grip hand pulse grips.
After measurement the display will show out Body Fat %, BMI and BMR. (Body Fat % and BMI will switch display to another in every 4 seconds)
1. BMI (Body Mass Index): BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.
2. BMR (Basal Metabolic Rate): Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories (1 Calorie = 4,186 Joule) your body needs to operate. This doesn’t account for any activity, it’s simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room temperature.

MOUNTAIN-PROGRAM
Selecting “BERG” (Mountain) pressing PROGRAMM –key then pressing “F”-key. The text window will display “SELECT LEVEL” 3 seconds.
There are 3 levels (L1, L2, L3) to select, using “+” or “–“ -key then pressing “F”-key to confirm.

Setting Parameters for Mountain
After that 1st parameter “ZEIT” (Time) will flash so value can be adjusted using “+” or “–“ -key. Press “F”-key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to begin workout. The resistance could not be adjusted by “+” or “– “ -key during workout.

Pulse Rate:
The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to get detected is to gently hold both metal parts each hand. With the good signals picked up by the computer, the heart mark in the HEART RATE Display shall flash. Sometimes the heart rate value is not useable, based on wet hands or any other contact problems during exercising. If you need high accuracy heart rate value you have to use an external heart rate measurement with a pulse belt.

Technical data of the current adapter
Model: Yunyong, AYY66-2602500
Input: 230 ~, 50Hz, 350mA
Output: 26V ~, 2500mA

Training instructions

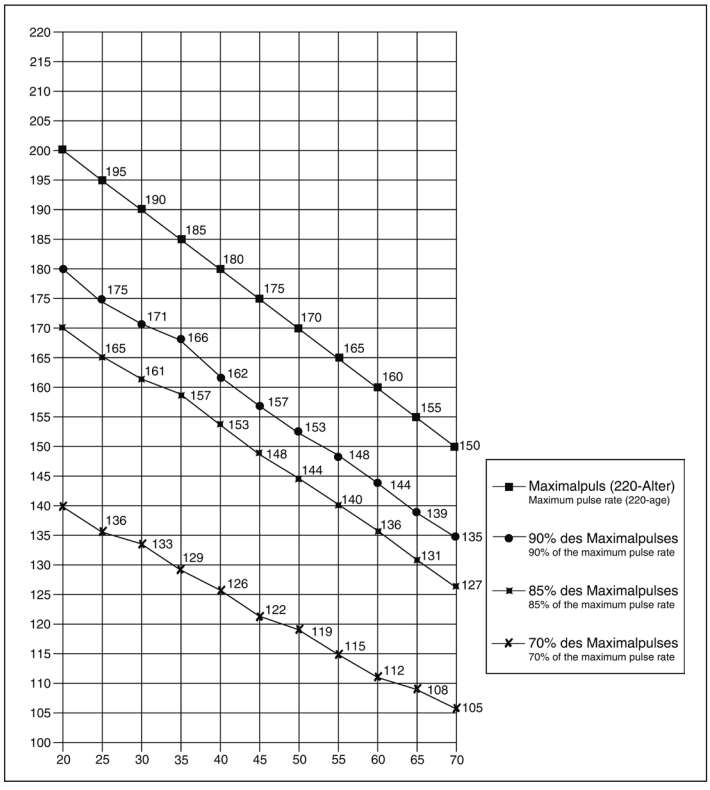
You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).
During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be encreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.
In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

4. Motivation
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Calculation formula:	Maximum pulse rate	=	220 - age (220 minus your age)
	90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
	85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
	70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

F

Sommaire

1. Aperçu des pièces Page 3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité Page 24
3. Nomenclature Page 25 - 26
4. Notice de montage avec écorchés Page 27 - 29
5. Manuel d'utilisation du calculateur électronique Page 31 - 33
6. Recommandations pour l'entraînement Page 33

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH

Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV-GS et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil, mentionnées dans la liste des pièces et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la liste des pièces dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. AVERTISSEMENT : Remplacez immédiatement toute partie usée et n'utilisez pas la machine jusqu'à ce qu'elle soit réparée.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendant de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machine maintiendra automatiquement le même niveau de puissance, modifiant si nécessaire le niveau de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

18. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 32 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 16, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

19. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN 957 -1+9 H/A . La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. La classification HA implique que ce vélo d'exercice a été conçu uniquement pour l'usage domestique. Cette classification garantit que l'anomalie dans la consommation énergétique d'un appareil jusqu'à 50W ne dépasse pas ±5W et celle d'un appareil supérieur à 50 W ne dépasse pas ±10%.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange CXM 6 N° de commande 9128

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 06/ 2009

Résistance de électrique inducion
Masse tournante approximatives: environ 9 kg
Réglage automatisé de32 niveaux de résistance
6 programmes de résistance prévus
1 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
1 individual -, 1 manually -, 1 test - and 1 quickstart program
1 programme indépendant de la vitesse de rotation (par défaut, puissance en watt
Analyse des lipids (BMI, BMR)
Mesure des pulsations au guidon
Pedale de pied le de 3 fois variable
Camps synthétiques avec Teflon et qualités de cours de nécessité
Alimentation au réseau
L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage Blue Back Light digital
des 7 types de données suivantes:
Durée, vitesse, distance, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts et la récupération.
Inclinaison ajustable de la selle et du guidon
L'ordinateur est équipé d'un récepteur des données en provenance de l'émetteur de fréquence cardiaque.
Adapté pour des poids jusqu'environ 150 kg.
Dimensions approximatives : L 150 x B 66 x H 157 cm

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la liste suivante. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Châssis		1		33-9128-01-SI
2	Tube de piet avant		1	1	33-9805-02-SI
3L	Coiffe avec unite des roulettes de transport gauche		1	2	36-9107-29-BT
3R	Coiffe avec unite des roulettes de transport droite		1	2	36-9107-30-BT
4	Vis à tête bombèe et collet carrè	M8 x 52	4	1,2+8	39-10448-CR
5	Rondelle	8//16	16	4,12,25+64	39-10018-CR
6	Bague ressort	pour M8	18	4,12,23+25	39-9864-CR
7	Ecrou à chapeau	M8	4	4	39-9900-CR
8	Tube de pied arrière		1	1	33-9805-03-SI
9	Coiffe pour N° 8		2	8	36-9107-33-BT
10	Capotage gauche		1	1+11	36-9128-21-BT
11	Capotage droit		1	1+10	36-9128-22-BT
12	Vis à tête ronde et 6 pans creux	M 8 x 15	12	1,17+26	39-9888-CR
13	Câble de connexion du controle		1	13+48	36-9128-04-BT
14	Faisceau de fils de l`oerinateur, sortant du guidon		1	14+92	36-9128-05-BT
15	Tube de support		1	1	33-9824-04-SI
16	Rondelle intercalaire	8//28	2	12	39-10180
17	Axe		1	15	33-9824-05-SI
18	Tube gauche à poignée		1	26	33-9824-06-SI
19	Revêtement tube à poignée		2	18+20	36-9824-07-BT
20	Tube droit à poignée		1	26	33-9824-07-SI
21	Logement gauche du pédale		1	26+59	33-9824-08-SI
22	Manivelle du pédalier		2	82	33-9805-07-SI
23	Vis hexagonal	M8 x 20	2	22	39-10454
24	Logement droit du pédale		1	26+56	33-9824-09-SI
25	Vis	M8 x 25	2	63	39-9809
26	Tube de jonction		2	18,20,21+24	33-9824-10-SI
27	Rondelle intercalaire	8//19	4	12	39-10232
28	Pédale gauche		1	21	36-9824-08-BT
29	Rondelle		4	30	36-9824-09-BT
30	Boulon à tête bombée et collet carré	M6 x 55	4	28+34	39-10450
31	Rondelle intercalaire	6//12	4	30	39-9863
32	Bague ressort	pour M6	4	31	39-9865-CR
33	Ecrou à poignée étoile		4	30	36-9824-10-BT
34	Pédale droit		1	24	36-9824-11-BT
35	Revêtement avant de Logement du pédale droit		2	21+24	36-9824-12-BT
36	Revêtement avant de Logement du pédale gauche		2	21+24	36-9824-13-BT
37	Vis	M 5 x 12	8	35,36,39,50+51	39-9988
38	Vis	4 x 16	4	35+51	39-10448
39	Revêtement ariére de Logement du pédale		2	21+24	36-9824-14-BT
40	Faisceau de fils de mesure du pouls		1	48	36-9824-15-BT
41	Unité à poignée de mesure du pouls		2	43	36-9126-06-BT
42	Revêtement de bride		1	43	36-9824-17-BT
43	Bride		1	15	33-9824-11-SI

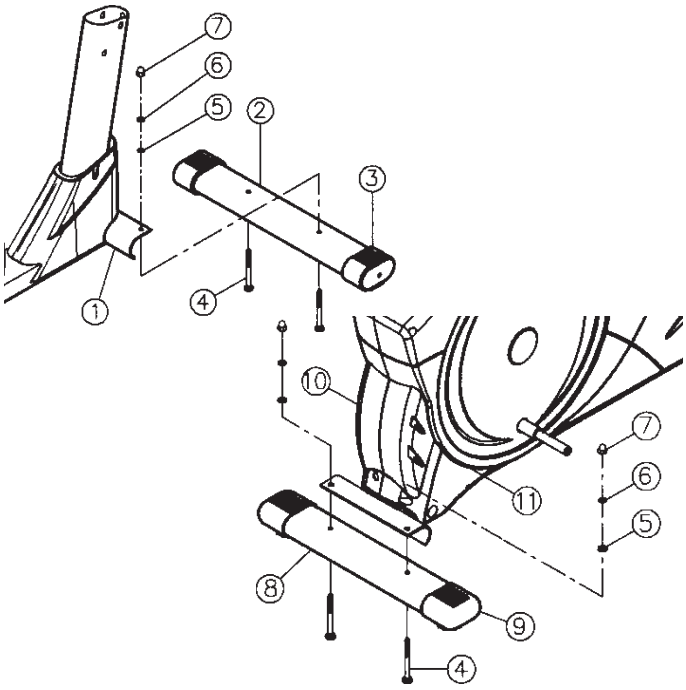
Schéma ET	Désignation	Dimensions	Quantité	Monté sur	Numéro
n°		en mm	Unités	schéma n°	
44	Pièce de blocage		1	43	33-9824-12-SI
45	Rondelle intercalaire	6//12	2	46	39-10013
46	Ecrou indesserrable	M 6	9	1,86+88	39-9816-VC
47	Bouchon rond		2	43	36-9824-18-BT
48	Ordinateur		1	15	36-9128-03-BT
49	Vis	M 5 x 12	4	48	39-9988
50	Revêtement avant de tube de support		1	15+51	36-9824-33-BT
51	Revêtement ariére de tube de support		1	15+50	36-9824-34-BT
52	Revêtement de axe		2	26	36-9126-09-BT
53	Rondelle	8//20	2	23	39-10018-CR
54	Câble de appareil d'alimentation électrique		1	92	36-9128-17-BT
55	Appareil d'alimentation électrique	26V~AC	1	54	36-9128-06-BT
56	Roulement en plastique pour tube de support	48,4mm	2	15	36-9824-19-BT
57	Roulement en plastique pour tube à poignée	46mm	4	18+20	36-9824-20-BT
58	Revêtement de axe		2	70	36-9126-07-BT
59	Fixation de Logement du pédale		2	21+24	33-9824-13-SI
60	Rondelle intercalaire	15,5//20	2	58	36-9824-21-BT
61	Roulement en plastique		8	26,59	36-9824-22-BT
62	Bouchon		2	18,20	36-9824-23-BT
63	Axe		2	21+24	36-9824-24-BT
64	Vis à tête ronde et 6 pans creux	M8 x 50	2	21+24	39-9811
65	Rondelle de plastique		4	21+24	36-9824-25-BT
66	Ecrou indesserrable	M 8	2	64	39-9818
67	Vis	M 4 x 25	5	1,10+11	36-9805-42-BT
68	Vis	M 4 x 30	1	10+11	36-9805-43-BT
69	Vis	¾“ x 10-32	6	65	36-9805-24-BT
70	Palier		2	8	36-9805-25-BT
71	Bouchon oval		1	1	36-9128-07-BT
72	Fixation de capteur		1	1	36-9814-21-BT
73	Capteur		1	72	36-9128-08-BT
74	Vis	M6 x 12	1	1+72	39-10078-SW
75	Bouchon carrè		1	1	36-9824-26-BT
76	Courroie trapézoidale		1	84+91	36-9128-09-BT
77	Vis	M 5 x 12	2	92	39-9988
78	Revêtement rondelle		2	22	36-9128-20-BT
79	Cable de volant d'inertie		1	91+92	36-9128-11-BT
80	Roulement à billes	6203ZZ	4	82+87	36-9805-31-BT
81	Bague de sécurité	C17	2	82+87	36-9805-32-BT
82	Axe de pédalier		1	80	33-9128-05-SI
83	Aimant		1	84	36-9824-27-BT
84	Disque d'entraînement		1	82	33-9128-02-SI
85	Fixation rondelle		1	82	33-9824-16-SI
86	Vis	M6x18	4	82+85	39-9960
87	Ressort pour Etrier magnétique		1	91	33-9128-03-SI
88	Vis hexagonal	M6x20	3	87	39-9826
89	Etrier magnétique		1	87	36-9805-41-BT
90	Pièce d`ecartement		3	88	36-9128-12-BT
91	Volant d'inertie		1	1	33-9128-04-SI
92	Contrôle de volant d'inertie		1	1	36-9128-13-BT
93	Vis	M6x14	4	91	39-10120
94	Ecrou de axe		2	82	36-9128-14-BT
95	Vis hexagonal	M8x25	1	91	39-10455
96	Ecrou	M8	1	95	39-10031
97	Ecrou indesserrable	M8	1	95	39-9818
98	Vis	5x12	14	22+78	39-9903
99	Kit d`outillage		1		36-9824-32-BT
100	Notice de montage et dùtilisation		1		36-9128-18-BT

Instructions de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage. Veuillez retirer les pièces détachées du carton et vérifiez si les pièces sont complètes à l'aide de la liste des pièces.
Certaines pièces ont été montées préliminairement.

Etape n° 1 :
Montage du pied avant et arrière (2+8)

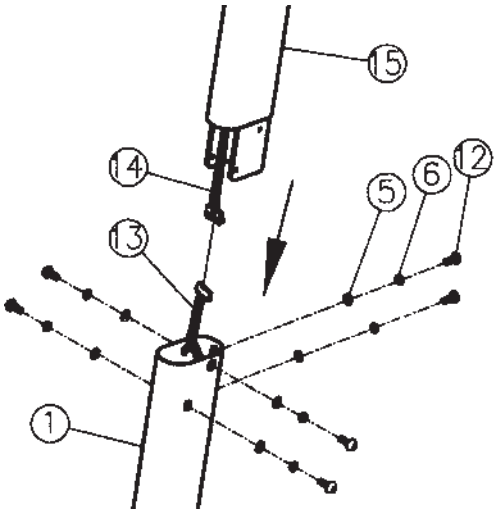
1. Dirigez le pied arrière (8) sur lequel ont été montées les couvertures de pied (9) et les vis de compensation de la hauteur (67), vers le cadre de base (1) et serrez à vis à l'aide des boulons bruts à tête bombée et collet carré (4), des rondelles (5), des bague ressort (6) et des écrous borgnes (7). Les vis de compensation de la hauteur (67) servent à stabilier l'appareil en cas d'inégalité.
2. Dirigez le pied avant (2), sur lequel ont été montées les couvertures de pied (3) vers le cadre de base (1) et serrez à vis à l'aide des boulons bruts à tête bombée et collet carré (4), des rondelles (5), des bague ressort (6) et des écrous borgnes (7).



Français

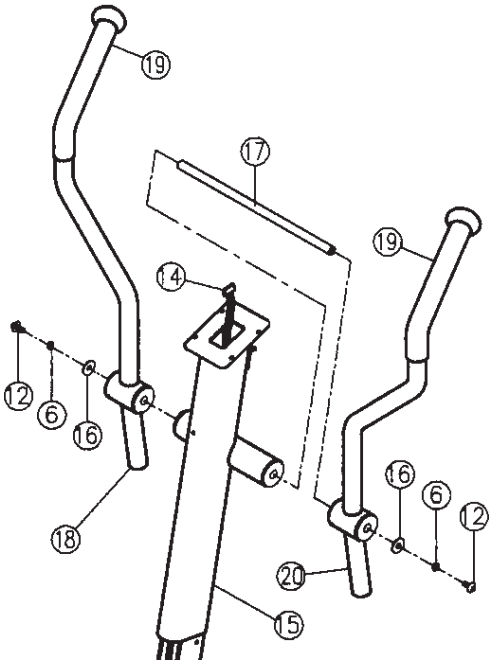
Etape n° 2:
Montage du tube de support (15)

1. Retirez les vis à six pans creux (12), les rondelles (5) et les bague ressort (6) du logement du tube de support sur le cadre de base (1).
2. Dirigez le tube de support (13) sur le logement adéquat du cadre de base (1) et raccordez le câble de volant cinétique (13) au câble de connexion (14).
3. Glissez le tube de support (15) sur le logement adéquat du cadre de base (1) sans coincer les câbles et fixez le à l'aide des vis à six pans creux (12), des rondelles (5) et des bague ressort (6).



Etape n° 3:
Montage du tube gauche à poignée (18) et du tube droit à poignée (20) Sur le tube de support (15).

1. Enfoncer l'axe (17) au centre dans le tube soudé en travers du tube de support (15).
2. Fixer le manche (20) du côté droit et le manche (18) du côté gauche. (Attention ! Après le montage, vérifier que les manches soiend dirigés de facon à ce que les extrémités supérieurs soient courbées vers l'extérieur (du tube support (15))
3. Placer une bague ressort (6) et une rondelle intercalaire (16) sur chacune des vis à tête ronde et 6 pans creux (12), poser les vis à travers les trous taraudés situés aux deux extrémités du axe (17) et serer à bloc.(Attention ! Les manches sont plus lourds dans la zone supérieure que dans la zone inférieure. Touner la zone inférieure des manches vers le bas avant de poursuivre le reste du montage.



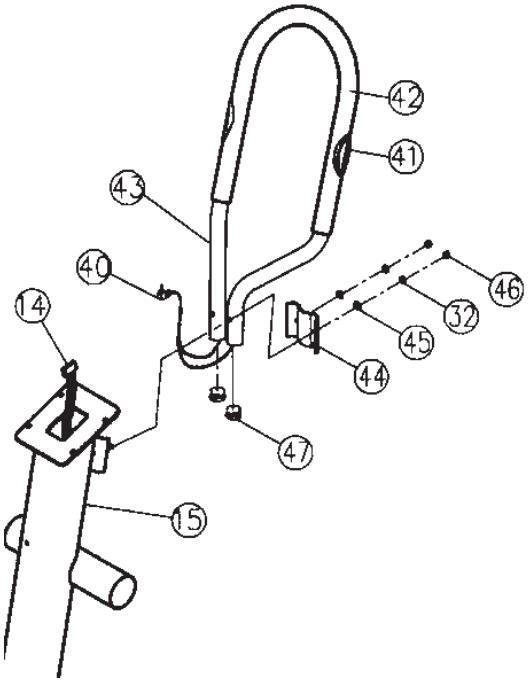
Etape n°4:

Montage du bride (43) avec le pièce de blocage (44)

1. Enfoncer le bride (43) sur le logement du tube de support (15) et le tenir pae une main. Les pieces filetées du logement doivent passer dans les trous aux extrémités de bride. (Attention ! Le bride doitêtre mis en place de manière à ce qu'il soit coudé vers l'avant, lorsqu'on est sur l'appareil à l´entraînement.)

2. Enfiler l'une après l'autre la pièce de blocage (44), les rondelles (45) et les Bague resort (32) sur les pieces filetées.

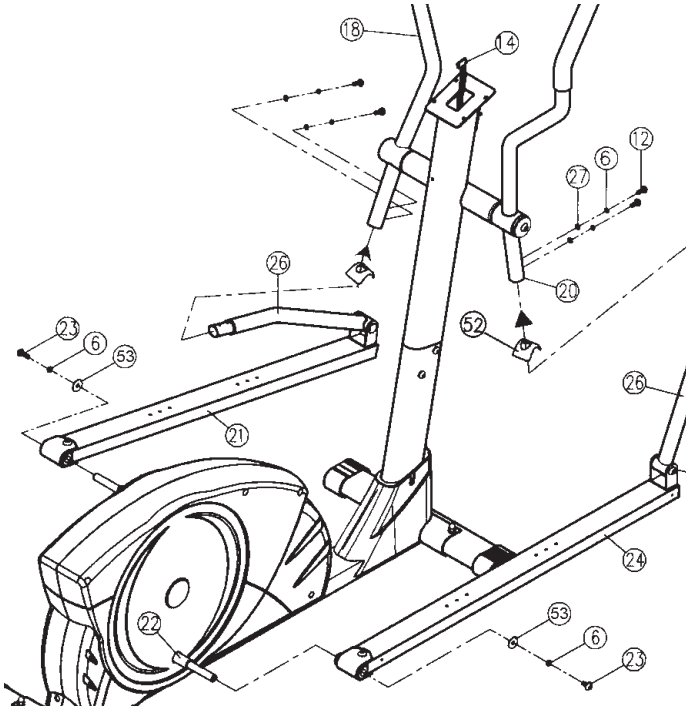
3. Enfin, visser les ecrou indesserrable (46) et les serer à fond.



Etape n° 5:

Montage des leviers-pédales (21+24) avec les tubes de raccordement (26) au niveau des leviers manuels (18+20) et bras de pédales (22+104)

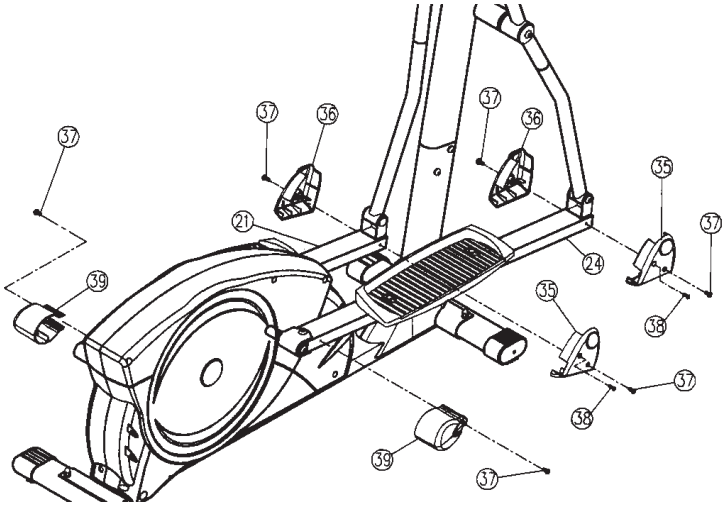
1. Emboîtez l'extrémité du levier-pédale droit (24) sur le bras de pédale (22) et vissez ce dernier à l'aide de la vis (23), à l'aide de la rondelle (53) et du ressort élastique (6) sur le bras de pédale (22).
2. Glissez les revêtement de axe (52) sur le deux tube de rccord (26). Emboîtez le tube de raccord (26) dans le levier manuel droit (20) et vissez les deux pièces fortement ensemble à l'aide des vis (12), des rondelles pliées (27) et des ressorts élastiques (6).
3. Monter le levier-pédale (21) sur le côté gauche de l'appareil, ensemble avec toutes les pièces additionnelles nécessaires et de la manière décrite en 1.-2.



Etape n° 6:

Montage des recouvrements antérieurs et postérieurs des leviers-pédales (35,36+39) sur les leviers-pédales (21+24).

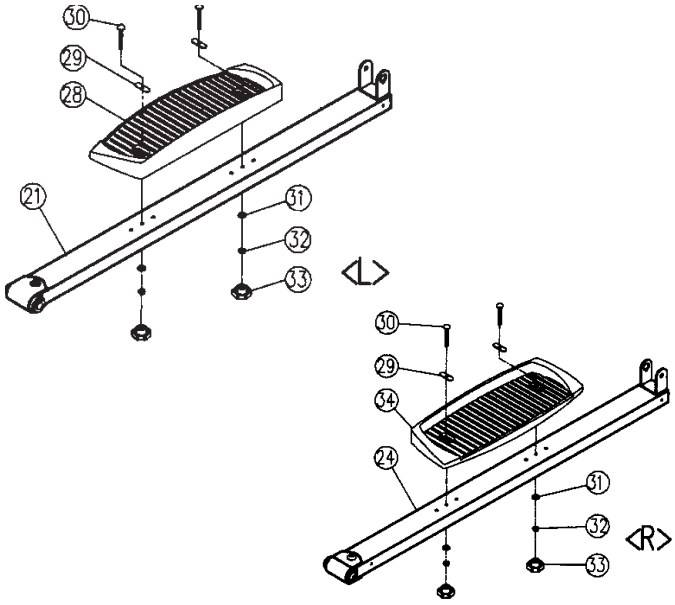
1. Glissez les recouvrements postérieurs des leviers-pédales (39) sur les vissages des bras des pédales des leviers-pédales (21+24) et vissez les à l'aide des vis (37).
2. Emboîtez respectivement un recouvrement de levier-pédale gauche et droit (35+36), devant par dessus le vissage des leviers-pédales / tubes de raccordement et fixez ces derniers à l'aide des vis (37+38).



Etape n° 7:

Montage des coquilles à pied droites (34) et gauches (28) sur les leviers-pédales (21+24).

1. Emboîter la coquille à pied (34) sur le levier pédale (24), de manière à ce que les perçages en (34) correspondent à une des positions de montage possibles (24).
   (Attention ! Le haut rebord du côté longitudinal de la coquille à pied doit être orienté vers l'intérieur, en direction du cadre de support (1).)
2. Placer respectivement une rondelle (29) sur les vis à verrou (30) et les placer par le haut dans les perçages de (34), les visser ensuite par le bas en utilisant les rondelles (31), les ressorts élastiques (32) et les écrous à étoile (33).
   (Attention ! La position ainsi réglée devrait être la même des deux côtés. Les positions peuvent être modifiées à tout moment en ôtant les vis à verrou (30) et en faisant glisser les coquilles à pied sur les leviers-pédales jusqu'à avoir atteint la position voulue.)
3. Monter la coquille à pied (28) sur le côté gauche de l'appareil, ensemble avec toutes les pièces additionnelles nécessaires et de la manière décrite en 1.-2.



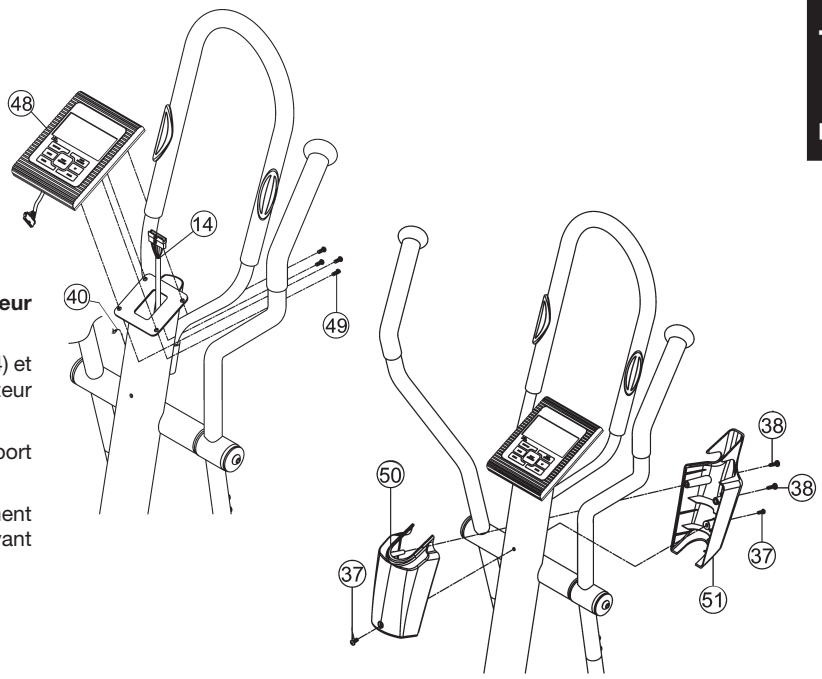
Etape n° 8:

Montage du revêtement de tube de support (50+51) et de l'ordinateur (48)

1. Prenez ensuite l'ordinateur (48) et fixez son câble de connexion (14) et son faisceau de fils de mesure du pouls (40) à l'arrière de l'ordinateur (48).

2. Vissez l'ordinateur (48) sur le fixation de l'ordinateur au tube de support (15) avec la vis (49).

3. Vissez la revêtement avant de tube de support (50) et la revêtement ariére de tube de support (51) sur le tube de support (15) vous servant des vis (37) et (38).

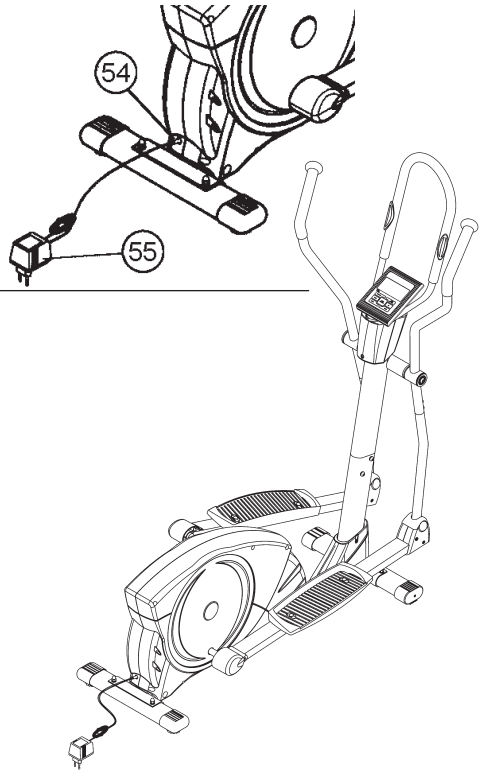


Etape n° 9:

Branchement de l'appareil d'alimentation électrique (55)

1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (55) dans la prise (54) adéquate à l'extrémité arrière du revêtement.

2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (55) dans une fiche femelle (230V/50Hz).



Etape n° 10:

Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques :

Veuillez conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

Transport de la machine:
La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.

Monter, utiliser & descendre
Monter :
a. Tandis que vous vous trouvez à côté de la machine, mettez le repose-pied qui se trouve à votre côté dans la position la plus basse. Saisissez solidement la poignée fixe.
b. Placez votre pied sur le repose-pied, essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe et mettez ce pied sur l'autre repose-pied.
c. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser :
a. Tenez vos mains dans la position désirée sur la poignée fixe.
b. Pédalez sur la machine en marchant sur les repose-pieds, alternant votre poids corporel sur les deux repose-pieds.
c. Si vous voulez également entraîner la partie supérieure du corps, placez vos mains sur les poignées mobiles, au lieu de la poignée fixe.
d. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.
e. Tenez toujours vos mains sur la poignée fixe ou sur les poignées mobiles.

Descendre :
a. Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
b. Saisissez solidement la poignée fixe, lancez un pied par-dessus la machine et placez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

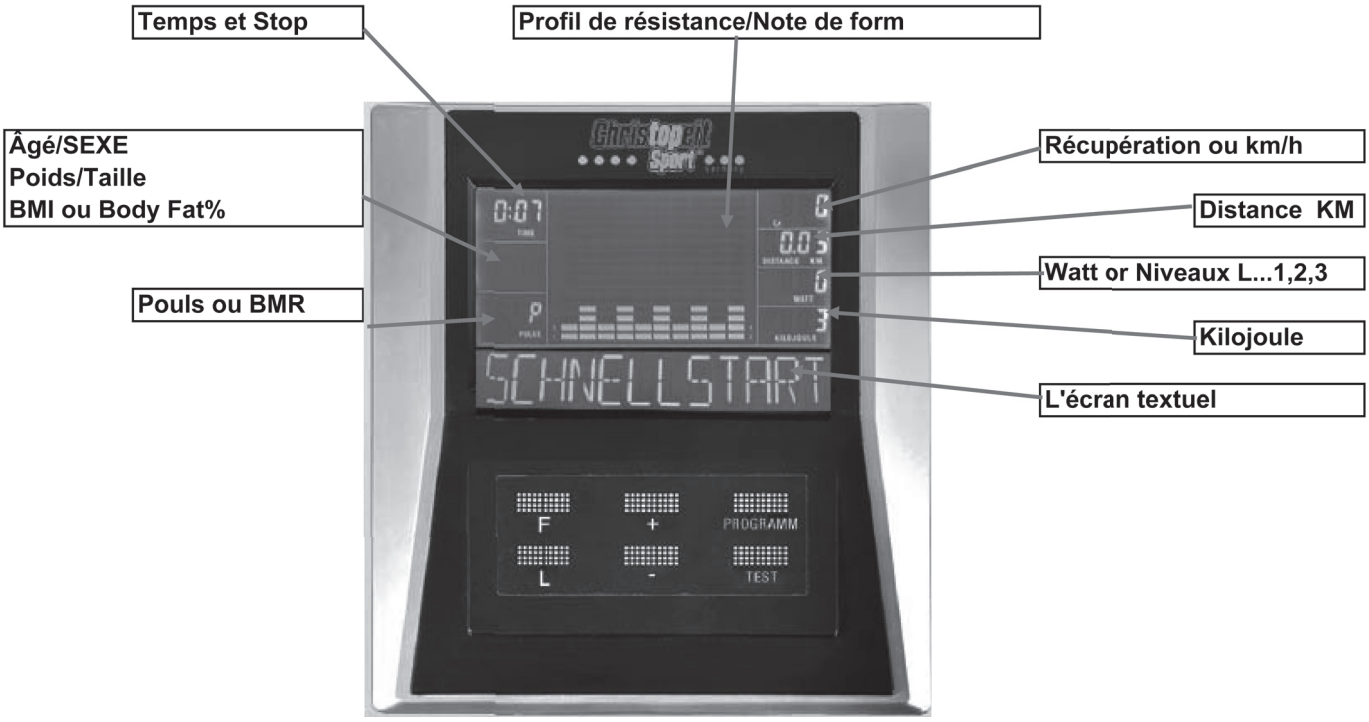
Cette machine d'exercice stationnaire simule la combinaison cycler – marcher – promener. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.

Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

Testtitle: RPM end Wattage from Level 1 to Level 32										Model: 9128 / CXM 6		Typ: EMS				Year 2009	
Wattage / RPM		LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
40 RPM	Console Ave. Value	23	28	34	39	45	50	56	62	67	75	80	86	92	98	104	110
50 RPM	Console Ave. Value	33	39	47	54	61	68	77	85	93	101	109	117	126	133	140	147
60 RPM	Console Ave. Value	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
70 RPM	Console Ave. Value	49	60	72	84	95	106	119	132	143	157	169	180	192	203	214	227

Testtitle: RPM end Wattage from Level 1 to Level 32										Model: 9128 / CXM 6		Typ: EMS				Year 2009	
Wattage / RPM		LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
40 RPM	Console Ave. Value	116	122	128	134	139	145	151	157	163	169	175	181	187	192	197	203
50 RPM	Console Ave. Value	154	163	170	179	187	194	202	211	220	228	235	243	249	257	265	273
60 RPM	Console Ave. Value	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350
70 RPM	Console Ave. Value	239	251	262	274	285	297	309	321	334	348	360	371	382	393	406	419

Remarques :
1. La puissance consommée (en Watt) est calibrée mesurant la vitesse (min-1) d'essieu et de couple (en Nm).
2. Votre machine avait été calibrée afin de respecter les exigences par rapport à la classification d'exactitude avant l'expédition. En cas de doutes par rapport à l'exactitude, veuillez contacter votre fournisseur local ou envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration.



Activation

Lorsque la machine est activée, 3 bips sont émis et tous les écrans LCD s'allument.

Note : S'il n'y a aucun signal ou aucune entrée de données pendant 4 minutes, la machine se met en position de repos. Commencez à pédaler ou poussez un bouton pour réactiver la machine.

Pause

Vous pouvez arrêter votre entraînement touchant le bouton « L ». Retouchez le bouton « L » pour continuer votre entraînement.

Sélection d'entraînement

Après l'activation, utilisez le bouton PROGRAMM pour sélectionner le type d'exercice désiré. Ensuite, l'écran textuel montrera ce programme pendant 3 secondes.

Il y a 9 modes d'entraînement de base :
Programme- Démarrage rapide- (SCHNELLSTART), -Manuel (MANUELL), -Individuel (INDIVIDUAL), -Intervalle (INTERVAL), -Watt, -HRC (ZIELPULS), -TEST, -BMI-BMR-FAT et –Montagne (BERG).

Après avoir choisi, l'écran textuel montrera « TRETEN BEGINNEN » commencez à pédaler ou « MODUS DRÜCKEN» touchez le bouton 'F' pour entrer vos données. Les données dépendent du programme choisi.

Fonctions des boutons

« F » - (MODE) Pour entrer les données désirées ou pour sélectionner la mode d'entraînement. Peut clignoter pour avancer au paramètre suivant ou à la mode de sélection.

« L » – (REMISE) Pour pauser et continuer votre entraînement.

Pour retourner à la demande précédente pendant l'entrée des données.

S'utilise uniquement en position de pause. Poussez la bouton pendant 3 secondes pour remettre l'ordinateur.

« - » – (BAS) Pour diminuer la valeur du paramètre sélectionné :TEMPS, DISTANCE, etc.

Pendant l'entraînement, ce bouton diminuera la résistance.

« + » – (HAUT) Pour augmenter la valeur du paramètre sélectionné

Pendant l'entraînement, ce bouton augmentera la résistance.

PROGRAMM – (PROGRAMME)
Sélection du mode d'entraînement: Démarrage rapide, Manuel, Programme individuel, Programme intervalle, Programme watt, Programme HRC, Programme TEST, Programme BMI-BMR-FAT et Programme Montagne.

Test – RECUPERATION)
Après ou pendant l'entraînement, poussez le bouton 'Test' pour démarrer la mesure de récupération. Après 1 minute, la machine détermine votre Niveau de Fitness (entre 1 et 6).

Réglage des paramètres d'entraînement
Après avoir sélectionné le mode d'entraînement - Démarrage rapide, Manuel, Programme individuel, Programme intervalle, Programme watt, Programme HRC, Programme TEST, Programme BMI-BMR-FATT ou Programme Montagne – vous pouvez prédéfinir plusieurs paramètres d'entraînement afin d'obtenir certains résultats.

LES PARAMETRES D'ENTRAINEMENT :

TEMPS / DISTANCE / WATTS / KILOJOULE / FREQUENCE CARDIAQUE

Note: dans certains programmes, tous les paramètres ne peuvent pas être modifiés.
Après avoir sélectionné votre programme, poussez le bouton « F ».

L'écran textuel montrera SELECT TIME « Sélectionnez temps » pendant 3 secondes, puis MODUS DRÜCKEN « POUSSEZ F POUR ACCEPTER ». Ensuite, « 0:00 » clignotera.

Utilisez les boutons « + » ou « - » – pour entrer le temps d'entraînement désiré. Poussez le bouton « F » pour enregistrer la valeur. L'écran clignote pour procéder au paramètre suivant. Utilisez à nouveau les boutons « + » ou « - » pour sélectionner la valeur désirée. Ensuite, poussez le bouton « F » pour enregistrer la valeur.

Après avoir réglé tous les paramètres d'entraînement, l'écran textuel montrera TRETEN BEGINNEN «commencez à pédaler » Vous pouvez commencer à pédaler pour démarrer l'entraînement.

Plus d'informations sur les paramètres d'entraînement

Champs	Echelle	Valeur par défaut	Réglage + ou -	Description
Temps	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Réglé à 0:00, le temps monte. 2. Réglé entre 10:00 et 99:00 : compte à rebours
Distance	0.00~999.0	0.00	±0.1	1. Réglé à 0:00, la distance monte. 2. Réglé entre 0 et 999.0 : compte à rebours
Kilojoule	0~9995	0	±5	1. Réglé à 0:00, le nombre de kilojoules monte. 2. Réglé entre 5 et 999.0 : compte à rebours
Watt	50~350	50/80	±5	La valeur WATT ne peut être réglée qu'en programme Watt ou Test.
Fréquence cardiaque	40~220	90	±1	Si la fréquence cardiaque dépasse les valeurs réglées, l'utilisateur est avertis.

Programme Démarrage Rapide (SCHNELLSTART)
Après avoir activé la machine, poussez le bouton « Programm » pour commencer le programme Démarrage Rapide »SCHNELLSTART». Commencer tout de suite à pédaler pour démarrer l'entraînement. ´Poussez « + » ou « - » afin de modifier la résistance pendant l'entraînement.

Programme Manuel (MANUELL)
Régler les paramètres du programme Manuel
Sélectionnez « MANUELL » avec le bouton PROGRAMM, puis poussez le bouton « F » . Le premier paramètre « Temps » clignote pour indiquer que la valeur peut être modifiée utilisant les boutons « + » ou « - » .
Poussez le bouton « F » pour sauvegarder la valeur et continuer au paramètre suivant. Réglez tous les paramètres désirés et commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement. Poussez « + » ou « - » afin de modifier la résistance pendant l'entraînement.

Programme Individuel (INDIVDUAL)
Avec ce programme, chaque utilisateur peut créer son programme unique. Le programme peut être enregistré pour que l'utilisateur puisse réutiliser son programme immédiatement la prochaine fois.

Créer un profil personnel
Sélectionnez « INDIVDUAL » avec le bouton PROGRAMM. Ensuite, poussez « F » pour sélectionner le mode « utilisateur ». L'écran textuel montrera SELECT PROFILE « Sélectionnez profil » pendant 4 secondes. En même temps, Segment 1 clignote. Modifier la résistance au niveau désiré avec les boutons « + » ou « - » . Poussez « F » pour continuer au segment suivant et répétez pour tous les 10 segments.

Régler les paramètres du programme individuel
Le premier paramètre, « Temps » clignote pour indiquer que la valeur peut être modifiée utilisant les boutons « + » ou « - » . Poussez le bouton « F » pour sauvegarder la valeur et continuer au paramètre suivant. Réglez tous les paramètres désirés et commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement. Note: les derniers 10 segments du profil sont sauvegardés pour être réutilisés au futur. Pendant l'exercice, il n'est pas possible de modifier la résistance avec les boutons « + » ou « - ».

Programme Intervalle (INTERVALL)
Sélectionnez « INTERVALL » avec le bouton PROGRAMM, puis poussez le bouton « F » .
L'écran textuel montrera SELECT PROFILE LEVEL « SELECTIONNER NIVEAU » pendant 3 secondes. Vous pouvez sélectionner trois niveaux (L1, L2, L3) utilisant les boutons « + » ou « - » . Poussez le bouton « F » pour confirmer votre choix.

Régler les paramètres du programme intervalle
Le premier paramètre, « Temps » clignote pour indiquer que la valeur peut être modifiée utilisant les boutons « + » ou « - » . Poussez le bouton « F » pour sauvegarder la valeur et continuer au paramètre suivant. Réglez tous les paramètres désirés et commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement. Pendant l'exercice, il n'est pas possible de modifier la résistance avec les boutons « + » ou « - » .

Programme WATT
Sélectionnez « WATT » avec le bouton PROGRAMM, puis poussez le bouton « F » . L'écran textuel montrera SELECT WATT « SELECTIONNER WATT » pendant 3 secondes. En même temps, « 100 » clignotera. Sélectionnez la valeur WATT désirée avec les boutons « + » ou « - » et poussez le bouton « F » pour confirmer votre choix.

Régler les paramètres du programme WATT
Le premier paramètre, « Temps » clignote pour indiquer que la valeur peut être modifiée utilisant les boutons « + » ou « - » . Poussez le bouton « F » pour sauvegarder la valeur et continuer au paramètre suivant. Réglez tous les paramètres désirés et commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement. Les boutons « + » ou « - » – modifient la valeur WATT pendant l'entraînement.

Programme HRC (ZIELPULS)
Régler les paramètres du programme Heart Rate Control
Sélectionnez « ZIELPULS » avec le bouton PROGRAMM, puis poussez le bouton « F » . Le premier paramètre, « Temps » clignote pour indiquer que la valeur peut être modifiée utilisant les boutons « + » ou « - » . Poussez le bouton « F » pour sauvegarder la valeur et continuer au paramètre suivant. Réglez tous les paramètres désirés et commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.

Si la fréquence cardiaque se trouve en dehors des limites prédéfinies, la machine modifiera automatiquement la résistance. La FC est contrôlée tous les 10 secondes, la modification sera toujours d'un niveau (Note : chaque barre représente 2 niveaux de résistance).
Pendant l'exercice, il n'est pas possible de modifier la résistance avec les boutons « + » ou « - » .

Programme TEST
Sélectionnez « TEST » avec le bouton PROGRAMM, puis poussez le bouton « F » .
L'écran montrera vitesse moyenne, distance totale, nombre de kilojoules total et FC moyenne du dernier entraînement pendant 4 secondes. Ensuite, l'écran textuel montrera « Sélectionnez WATT » pendant 3 secondes. En même temps, « 100 » clignotera. Sélectionnez la valeur WATT désirée avec les boutons « + » ou « - » et poussez le bouton « F » pour confirmer votre choix.
L'écran montrera un temps de 12:00, il n'est pas possible de modifier cette valeur.
Après 12 minutes, l'écran montrera vitesse moyenne, distance totale, nombre de kilojoules total et FC moyenne.

Programme BMI BMR FAT
Régler les paramètres du programme BMI BMR FAT
Sélectionnez « BMI BMR FETT » avec le bouton PROGRAMM, puis poussez le bouton « F » .

L'écran textuel montrera SELECT AGE« SELECTIONNEZ AGE » pendant 3 secondes. En même temps, « 30 » clignotera pour indiquer que la valeur peut être modifiée utilisant les boutons « + » ou « - » . Poussez le bouton « F » pour sauvegarder la valeur et continuer au paramètre suivant.
L'écran textuel montrera SELECT GENDER« SELECTIONNEZ SEXE » pendant 3 secondes. En même temps, « ♀ » clignotera pour indiquer que la valeur peut être modifiée utilisant les boutons « + » ou « - » . Poussez le bouton « F » pour sauvegarder la valeur et continuer au paramètre suivant.
L'écran textuel montrera SELECT WEIGHT« SELECTIONNEZ POIDS » pendant 3 secondes. En même temps, « 70 » clignotera pour indiquer que la valeur peut être modifiée utilisant les boutons « + » ou « - » . Poussez le bouton « F » pour sauvegarder la valeur et continuer au paramètre suivant.
L'écran textuel montrera SELECT HEIGHT« SELECTIONNEZ TAILLE » pendant 3 secondes. En même temps, « 175 » clignotera pour indiquer que la valeur peut être modifiée utilisant les boutons « + » ou « - » . Poussez le bouton « F » pour sauvegarder la valeur et continuer au paramètre suivant.
Poussez le bouton « F » pour commencer la mesure. Veuillez bien tenir les poignées pour mesurer la FC. Après la mesure, l'écran montrera Body Fat %, BMI et BMR. (Body Fat % et BMI alternent toutes les 4 secondes)

1. BMI (Body Mass Index) : BMI est une mesure de liposomes basée sur la taille et le poids et qui s'applique sur les hommes et sur les femmes.
2. BMR (Basal Metabolic Rate) : Représente votre métabolisme de base, c'est le nombre de calories qu'on a besoin pour les fonctions de base de votre corps. Donc pas des activités d'exercice, mais l'énergie que le corps utilise pour le battement du coeur, pour respirer et retenir une temperature normale. Le BMR est mesuré en repos, pas en sommeil, dans une température de chambre.

Programme Montagne
Sélectionnez MOUNTAIN « BERG » avec le bouton PROGRAMM, puis poussez le bouton « F » .
L'écran textuel montrera SELECT PROFILE LEVEL« SELECTIONNEZ NIVEAU » pendant 3 secondes.
Vous pouvez sélectionner trois niveaux (L1, L2, L3) utilisant les boutons « + » ou « - » . Poussez le bouton « F » pour confirmer votre choix.

Régler les paramètres du programme Montagne
Le premier paramètre, « Temps » clignote pour indiquer que la valeur peut être modifiée utilisant les boutons « + » ou « - » . Poussez le bouton « F » pour sauvegarder la valeur et continuer au paramètre suivant. Réglez tous les paramètres désirés et commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement. Pendant l'exercice, il n'est pas possible de modifier la résistance avec les boutons « + » ou « - ».

Mesure des pulsations à la poignée
Les poignées droite et gauche comportent chacune un capteur (pieces de contact métalliques.) Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, avec une pression normale. Dès que les pulsations sont enregistrées, un coeur apparaît en surbrillance à côté de l'affi chage des pulsations.
La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d'utiliser une sangle de poitrine cardiologique.

Mesure des pulsations cardiologiques
Dans le commerce, on trouve les appareils de mesure cardiologique, qui consiste en une sangle de poitrine pourvue d'un émetteur et d'une montre-récepteur. L'ordinateur de votre ERGOMETRE est équipé d'un récepteur (sans émetteur) prévu pour les appareils de mesures des pulsations cardiaques disponibles. Si vous vous procurez un appareil de ce genre, vous pourrez voir sur le tableau d'affichage de l'ordinateur les pulsations émises par votre émetteur (sangle de poitrine). Il peut fonctionner avec toutes les sangles de poitrine non codées, et dont la fréquence est entre 5,0 et 5,5 KHz. La portée des émetteurs est, selon le modèle, de 1 à 2 m.
ATTENTION : Si vous utilisez simultanément les deux systèmes de mesure des pulsations c'est la mesure faite aux poignées qui a la priorité.

Technical data of the current adapter
Model: Yunyong, AYY66-2602500
Input: 230 ~, 50Hz, 350mA
Output: 26V ~, 2500mA

Recommandations pour l'entraînement

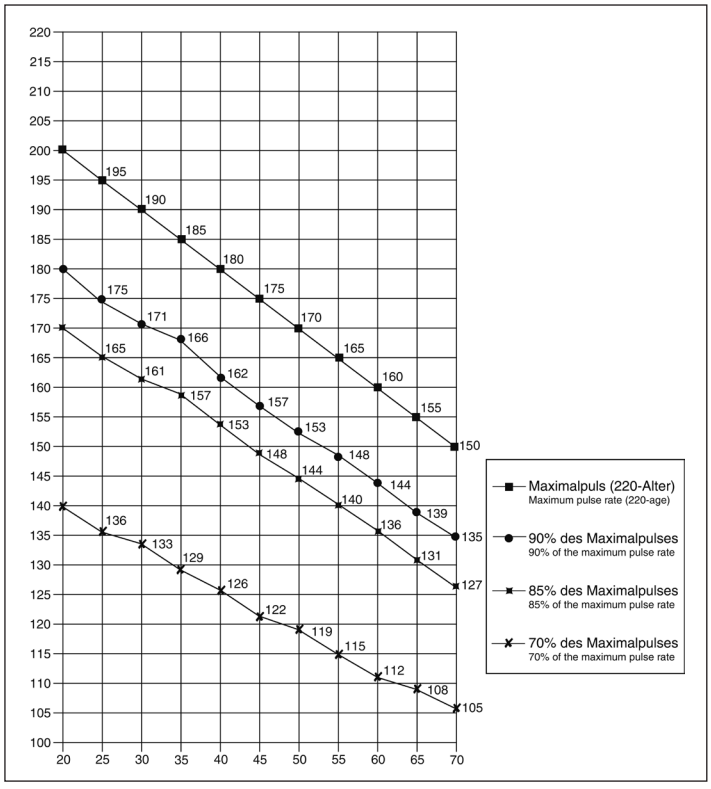
Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:
L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.
Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:
a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
b Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence
La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

4. Motivation
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Formules de calcul:			
	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

NL

Inhoudsopgave

1. Overzicht van de losse delen	pagina	3 - 4
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina	34
3. Stuklijst	pagina	35 - 36
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina	37 - 39
5. Handleiding bij de computer	pagina	41 - 43
6. Trainingshandleiding	pagina	43

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH

Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de TÜV-GS (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde en in de stuklijst vermelde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. Waarschuwing: Vervang versleten onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet zolang het niet gerepareerd is.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste.
Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energieniveau worden aangehouden met verschilllende weerstandsniveau´s, die automatisch door het systeem worden bepaald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

18. Het toestel is met een 32-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 16 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

19. Dit toestel werd conform de EN 957 -1+9 H/A gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. De classificatie HA betekent dat deze fiets exclusief voor thuisgebruik is ontworpen en met een goede accuratiekwalificatie, de afwijking in energieconsumptie onder de 50W ligt binnen ±5W en bedraagt boven de 50W maximaal ±10%.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
CXM 6 best.nr. 9128

Technische specificatie: Stand: 01. 06. 2009

Ergometer
Met een preciese weergave van de gegevens EN -957-1 + 9 H/A
- ca.9 kg vliegwielmassa
- 32- weerstandsfases
- 6 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 1 Hartslag programma (polsgestuurd)
- 1 individual -, 1 manually -, 1 test - and 1 quickstart program
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instellbaarheid watt prestatie van 50 tot 350 Watt in 5- Watt-Stappen)
- Handpolsslag meting
- Loopvlak 3-voudig verstelbaar
- Met tefloon behandelde kunststoflagers met nood omloopeigenschappen (blijven draaien)
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Adapter
- Bedieningsvriendelijke Blue Back Light LCD Display, met 7 displays en gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, lichaamsvet analyse, pedaalomwentelingen, Wattage, polsslagfrequentie en Fitness-Test aanduiding Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Pulsobergrenze möglich.
- Computer ontvangst via hartslag frequentie zender
- Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg

Afmeting: ca. L 150 x B 66 x H 157 cm

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de onderstaande stuklijst of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.
Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1		33-9128-01-SI
2	Voorste voet		1	1	33-9805-02-SI
3L	Voet kappen met transportrollen links		1	2	36-9107-29-BT
3R	Voet kappen met transportrollen rechts		1	2	36-9107-30-BT
4	Slotschroef	M8 x 52	4	1,2+8	39-10448-CR
5	Onderlegplatje	8//16	16	4,12,25+64	39-10018-CR
6	Veering	for M8	18	4,12,23+25	39-9864-CR
7	Hefmoer	M8	4	4	39-9900-CR
8	Achterste voetbuis		1	1	33-9805-03-SI
9	Voet kappen		2	8	36-9107-33-BT
10	Linkse bekleding		1	1+11	36-9128-21-BT
11	Rechtse bekleding		1	1+10	36-9128-22-BT
12	Rondkopschroef met binnenzeskant	M 8 x 15	12	1,17+26	39-9888-CR
13	Systemkabel		1	13+48	36-9128-04-BT
14	Verbindingskabel		1	14+92	36-9128-05-BT
15	Steunpijp		1	1	33-9824-04-SI
16	Onderlegplatje	8//28	2	12	39-10180
17	As		1	15	33-9824-05-SI
18	Linkse Handvatbuis		1	26	33-9824-06-SI
19	Grep overtrek		2	18+20	36-9824-07-BT
20	Rechtse handvatbuis		1	26	33-9824-07-SI
21	Linkse Voetvat		1	26+59	33-9824-08-SI
22	Krukarm		2	82	33-9805-07-SI
23	Zeskantschroef	M8 x 20	2	22	39-10454
24	Rechtse voetvat		1	26+56	33-9824-09-SI
25	Schroef	M8 x 25	2	63	39-9809
26	Verbindingspijp		2	18,20,21+24	33-9824-10-SI
27	Onderlegplatje geboden	8//19	4	12	39-10232
28	Linkse voetromp		1	21	36-9824-08-BT
29	Onderlegplatje		4	30	36-9824-09-BT
30	Slotschroef	M6 x 55	4	28+34	39-10450
31	Onderlegplatje	6//12	4	30	39-9863
32	Verring	for M6	4	31	39-9865-CR
33	Stegreepmoer		4	30	36-9824-10-BT
34	Rechtse voetromp		1	24	36-9824-11-BT
35	Voorste voetvatafdekking Rechts		2	21+24	36-9824-12-BT
36	Voorste voetvatafdekking Links		2	21+24	36-9824-13-BT
37	Schroef	M 5 x 12	8	35,36,39,50+51	39-9988
38	Schroef	4 x 16	4	35+51	39-10448
39	Achterste voetvatafdekking		2	21+24	36-9824-14-BT
40	Pulskabel		1	48	36-9824-15-BT
41	Handpulseenheid		2	43	36-9126-06-BT
42	Bekleding handvatbeugel		1	43	36-9824-17-BT

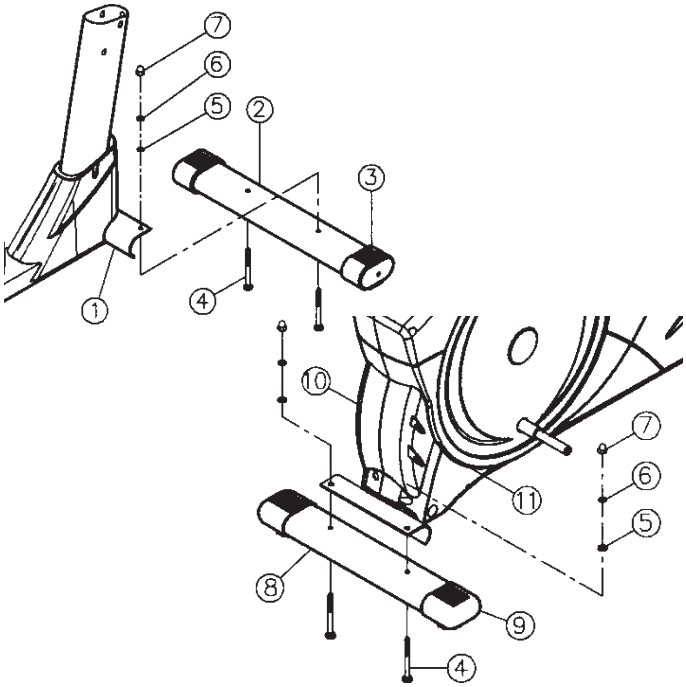
Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
43	Handvatbeugel		1	15	33-9824-11-SI
44	Klemstuk		1	43	33-9824-12-SI
45	Onderlegplatje geboden	6//12	2	46	39-10013
46	Zelfborgende moer	M 6	9	1,86+88	39-9816-VC
47	Dop		2	43	36-9824-18-BT
48	Computer		1	15	36-9128-03-BT
49	Schroef	M 5 x 12	4	48	39-9988
50	Voorste steunpijpafdekking		1	15+51	36-9824-33-BT
51	Achterste steunpijpafdekking		1	15+50	36-9824-34-BT
52	Asafdekking		2	26	36-9126-09-BT
53	Onderlegplatje	8//20	2	23	39-10018-CR
54	AC Kabel		1	92	36-9128-17-BT
55	Nettoestel	26V~AC	1	54	36-9128-06-BT
56	Kunststoflager	48,4mm	2	15	36-9824-19-BT
57	Kunststoflager	46mm	4	18+20	36-9824-20-BT
58	Asafdekking		2	70	36-9126-07-BT
59	voetvatopname		2	21+24	33-9824-13-SI
60	Onderlegplatje	15,5//20	2	58	36-9824-21-BT
61	Kunststoflager		8	26,59	36-9824-22-BT
62	Handknop		2	18,20	36-9824-23-BT
63	Asstuk		2	21+24	36-9824-24-BT
64	Rondkopschroef met binnenzeskant	M8 x 50	2	21+24	39-9811
65	Onderlegplatje vaan Kunststof		4	21+24	36-9824-25-BT
66	Zelfborgende moer	M 8	2	64	39-9818
67	Schroef	M 4 x 25	5	1,10+11	36-9805-42-BT
68	Schroef	M 4 x 30	1	10+11	36-9805-43-BT
69	Schroef	¾“ x 10-32	6	65	36-9805-24-BT
70	Schroef voor hoogtecompensatie		2	8	36-9805-25-BT
71	Ovale dop		1	1	36-9128-07-BT
72	Sensoropname		1	1	36-9814-21-BT
73	Sensor		1	72	36-9128-08-BT
74	Schroef	M6 x 12	1	1+72	39-10078-SW
75	Vierkante dop		1	1	36-9824-26-BT
76	Flakke riem		1	84+91	36-9128-09-BT
77	Schroef	M 5 x 12	2	92	39-9988
78	Ronde bekleding		2	22	36-9128-20-BT
79	Remssystemkabel		1	91+92	36-9128-11-BT
80	Kogellager	6203ZZ	4	82+87	36-9805-31-BT
81	Vazetring	C17	2	82+87	36-9805-32-BT
82	Krukarmas		1	80	33-9128-05-SI
83	Magneet		1	84	36-9824-27-BT
84	Aandrijfschijf		1	82	33-9128-02-SI
85	Vastzetschijf		1	82	33-9824-16-SI
86	Schroef	M6x18	4	82+85	39-9960
87	Spanbeugel		1	91	33-9128-03-SI
88	Schroef	M6x20	3	87	39-9826
89	Spanveer		1	87	36-9805-41-BT
90	Afstandstuk		3	88	36-9128-12-BT
91	Vliegwiel		1	1	33-9128-04-SI
92	Controleenheid		1	1	36-9128-13-BT
93	Schroef	M6x14	4	91	39-10120
94	Assmoer		2	82	36-9128-14-BT
95	Zeskante schroef	M8x25	1	91	39-10455
96	Moer	M8	1	95	39-10031
97	Zelfborgende moer	M8	1	95	39-9818
98	Schroef	5x12	14	22+78	39-9903
99	Werktuig Set		1		36-9824-32-BT
100	Montage- en bedieningshandleiding		1		36-9128-18-BT

Montagehandleiding

Vooraleer met de montage te beginnen, absoluut onze aanbevelingen en veiligheidsaanwijzingen in acht nemen. De details vindt u op het karton. Controleer of de zending volledig is met behulp van de stuklijst.
Sommige delen zijn al voorgemonteerd.

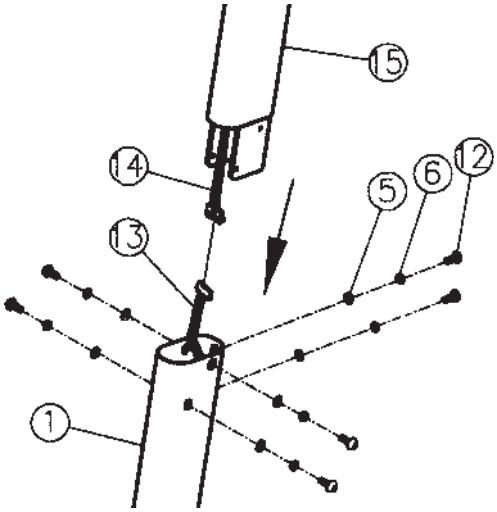
Stap 1:
Montage van de voorste en van de achterste voet

1. Breng de achterste voet (8) gemonteerd met voetafdekkingen (9) en hoogtecompensatieschroeven (67) op het frame, en schroef hem vast door middel van afsluitschroeven (4), onderlegplaatjes (5) veerringen (6) en dopmoeren (7). De hoogtecompensatieschroeven (67) zijn voorzien om het toestel in geval van oneffenheden te stabiliseren.
2. Breng de voorste voet (2), gemonteerd met voetafdekkingen (3) op het frame (1) en schroef hem vast door middel van de afsluitschroeven (4), onderlegplaatjes (5), veerringen (6) en dopmoeren (7).



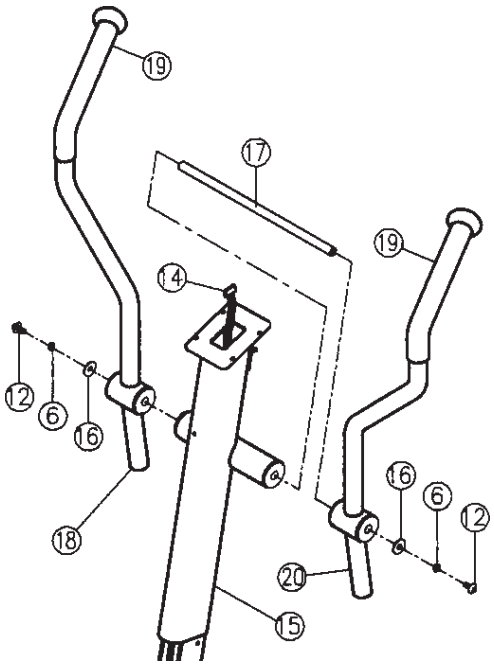
Stap 2:
Montage van de steunpijp

1. Verwijder de schroeven (12), onderlegplaatjes (5) en veerringen (6) uit de opname van de steunpijp op het frame (1).
2. Breng de steunpijp (15) op het frame, en verbind de systemkabel (13) met de motor verbindingskabel (14).
3. Schuif de steunpijp (15) in de desbetreffende opname op het frame (1) zonder de kabels te klemmen en bevestig deze door middel van de schroeven (12), de onderlegplaatjes (5) en de veerringen (6).



Stap 3:
Montage van de handvatbuis rechts en links

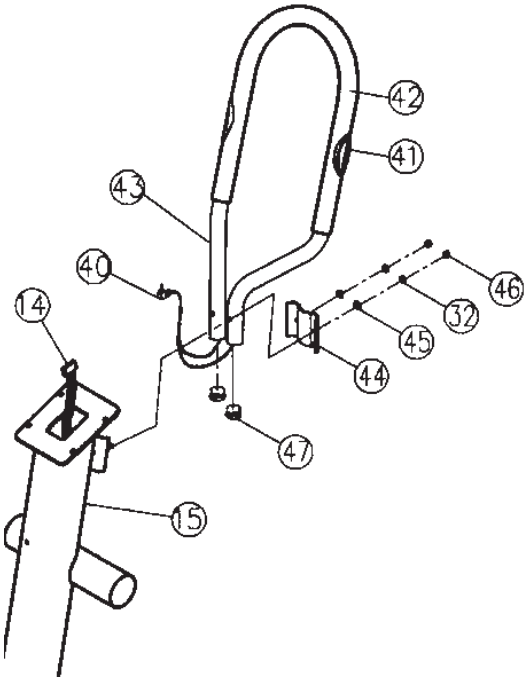
1. De as (17) in het midden van de dwars op de steunpijp (15) gelaste buis spelden.
2. De handgeepbuis (20) vanaf de rechterzijde en de handgreepbuis (18) vanaf de linkerzijde aanbrengen. (Let op! De handgreepbuizen moeten na de montage zo uitgelijnd zijn, da de bovenste uiteindennaar buiten (weg van steunpijp (15)) gebogen zijn.)
3. Op elke schroef (12) een veerring (6) en een onderlegplatje (16) steken, de bouten in de schroefdraadgaten aan de beide uiteinden van de as (17) draaien en stevig vastzetten. (Let op! De handgreepbuitzen zijn in het bovenste gedeelte zwaarder dan in het onderste gedeelte. De handgreepbuizen tot aan een verdere montage in het bovenste gedeelte naar onderen draaien!)



Stap 4:

Montage van de handvatbeugel

1. De handvatbeugel (43) op de opname van de steunpijp (15) spelden en met een hand vasthouden. Daarbij worden de schroefbussen van de opname door de boringen naar de uiteinden van de handvatbeugel gebracht.
(Opgelet! De handvatbeugel moet zodanig aangebracht worden, dat deze in de richting waarin men kijkt gebgen is wanneer men op het toestel staat en aan het trainen is!)



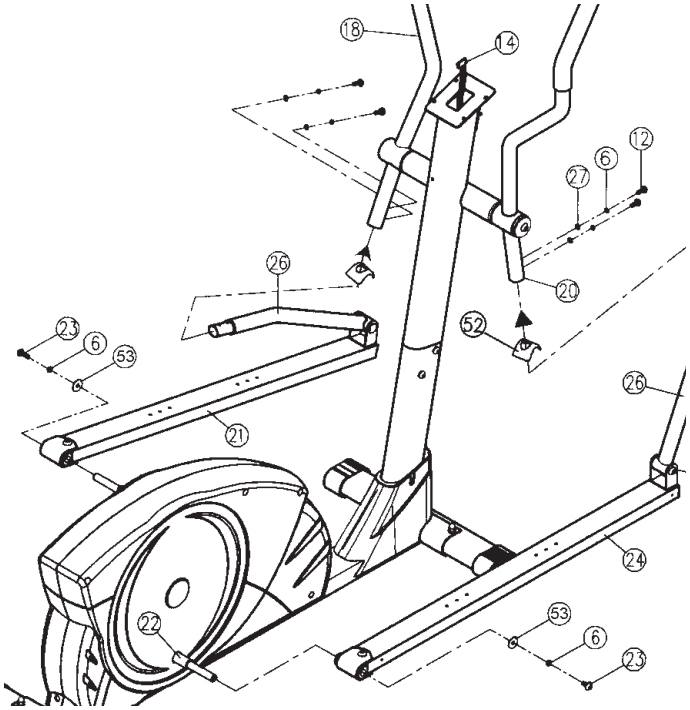
Stap 5:

Montage van de voetsteunen (21+24) met de verbindingsframes aan de handsteunen (18+20) en pedaalarmen (22+104)

1. Stopt u het eind van de rechter voetsteun(24) op de pedaalarm (22) en schroeft u deze middels de schroeven (23), de ringen (53) en de veerring (6) op de pedaalarm (22) vast.

2. Schuif de asafdekking (52) op de verbindingsframe (26). Stopt u het verbindingsframe (26) in de rechter handsteun (20) en schroeft u beide delen middels de schroeven (12), de gebogen ringen (27) en veerringen (6) vast.

3. de linker voetsteun (21) incl alle toebehorende delen aan de linker zijde van het apparaat, precies zoals in 1-2 beschreven, monteren.

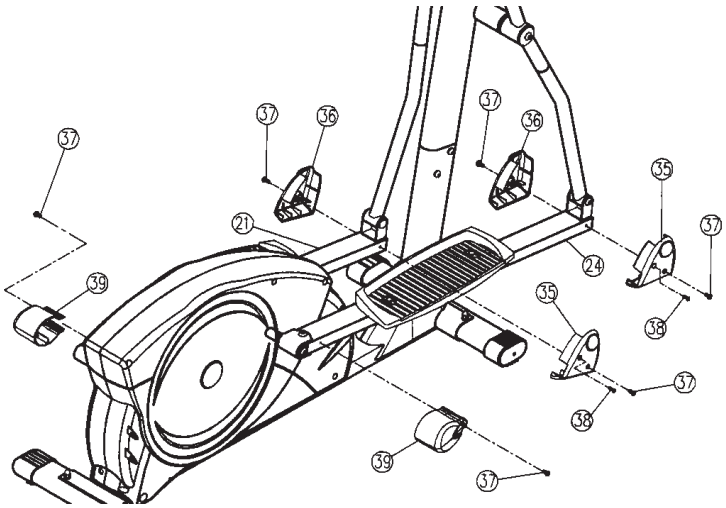


Stap 6:

Montage van de voorste en achterste voetsteunbedekkingen (35,36+39) aan de voetsteunen (21+24)

1. Schuift u de achterste voetsteunbedekking (39) op de pedaalarmverbinding van de voetsteun (21+24) en schroeft u deze middels de schroeven (37) vast.

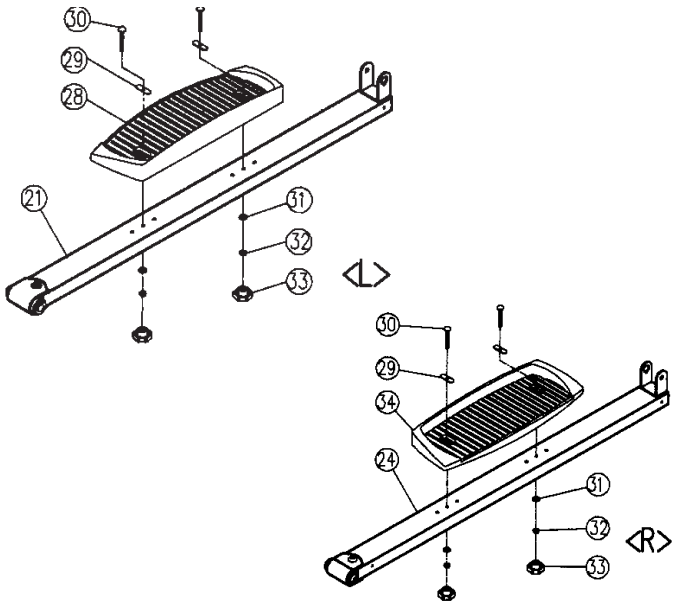
2. Stopt u een linker en een rechter voetsteunbedekking (35+36) voor over de verbinding/verschroeving van de voetsteun/verbindingsframe bijelkaar en schroeft u deze middels de schroeven (37+38) vast.



Stap 7:

Montage van de voetvlak rechts (34) en links (28) aan de voetsteunen (21+24)

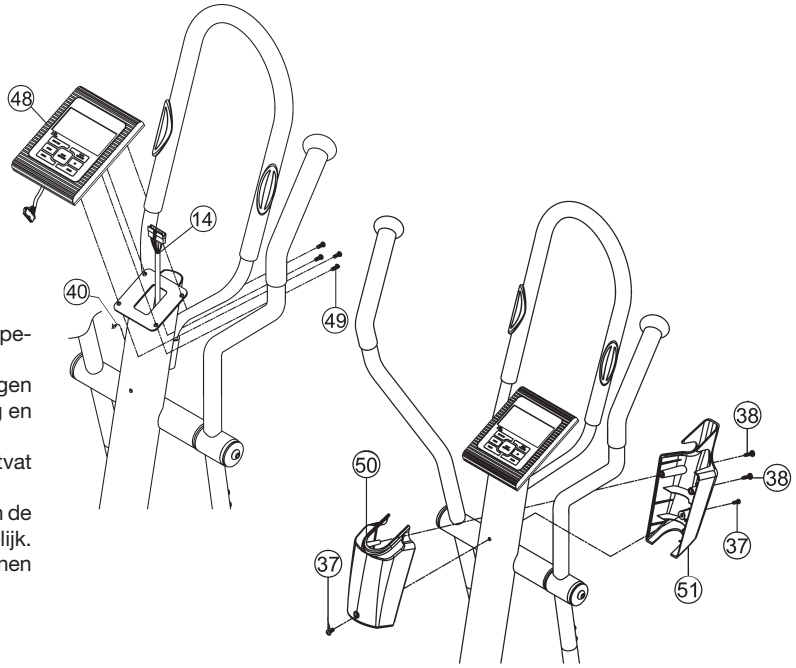
1. De voetvlak (34) op de voetsteun plaatsen, zodat de boorgaten (34) met een van de mogelijke montagepositie (24) overeenstemmen (Let op de hoge rand aan de lange zijde van het voetvlak moet aan de binnenzijde van het frame gericht zijn (1)
2. De sluitschroeven (30) met elk een ring (29) voorzien en van boven in de boorgaten(34) instoppen en van onderen middels de ringen (31), de veerringen (32) en de stervormige moeren (33) verschroeven. (Let op! de zo ingestelde posities moeten op beide zijden altijd gelijk zijn. De posities kunnen altijd door het uitnemen van de sluitschroeven (30) en het verschuiven van de voetvlakken altijd veranderen)
3. Het linker voetvlak (28) inclusief alle toebehorende delen op de linker zijde van het apparaat monteren, zoals in stap 1-2 beschreven, monteren.



Stap 8:

Montage van de rechtse en linkse voetromp

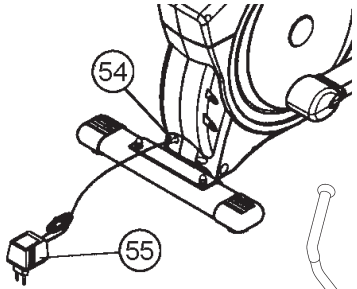
1. De rechter voetromp (34) op de rechtse voetvat (24) steken. De openingen in de delen zo uitlijnen dat ze precies boven elkaar liggen.
2. De Slotschroef (30) met en onderlegplatje (29) door de openingen steken. Vanaf de andere kant een onderlegplatje (72), verende ring en de stegreepmoer (33) insteken en stevig vastdraaien.
3. De linker voetromp (28), zoals onder 1 en 2 beschreven aan de voetvat (21) monteren.
   (Let op! Het onderscheid tussen de voetschalen rechts en links is aan de hand van de randen aan de lange zijden van de voetschalen mogelijk. De hoge randen van de voetromp (28) en (34) moet steeds naar binnen (naar basisframe (1) toe) zijn uitgelijnd.



Stap 9:

Aansluiting van het nettoestel

1. Steek de stekker van het nettoestel (55) in de desbetreffende bus (54) op het achterste uiteinden van de bekleding.
2. Steek daarna het nettoestel (55) in een contactdoos (230V/50Hz).



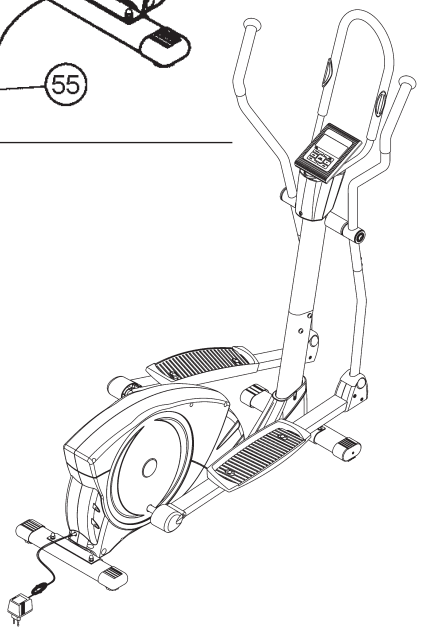
Stap 10:

Controle:

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking:

De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserve-onderdelen nodig heeft.



Opstappen, Gebruiken & Afstappen

Transport van Apparaat:
Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen.

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen
Opstappen:
a. Ga naast het apparaat staan, plaats de voetsteun dat het dichtst bij staat in de laagste positie en houd de vaste stuur vast.
b. Plaats uw voet op de voetsteun, probeer uw gehele gewicht op deze voet te brengen en zwaai tegelijkertijd het andere been over het apparaat heen en plaats uw voet ook daar op de voetsteun.
c. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik:
a. Houdt uw handen op de gewenste positie op het vaste stuur.
b. Beweeg het apparaat door met uw voeten op de voetsteunen uw gewicht van links naar rechts te verplaatsen
c. Als u ook het bovenlichaam wilt trainen, kunt u uw handen in plaats van op het vaste stuur, op de beweegbare handvaton aan de linker- en rechterkant.
d. Om de intensiteit van de training te verhogen, kunt u de pedaleersnelheid verhogen, of de weerstand op het apparaat verhogen.
e. Houdt uw handen altijd ofwel op de vaste stuur, ofwel op het linker en rechter handvat.

Afstappen:
a. Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt.
b. Houdt het vaste stuur stevig vast, zwaai één been over het apparaat heen en plaats uw voet op de grond. Hierna kunt u ook met de andere voet afstappen.

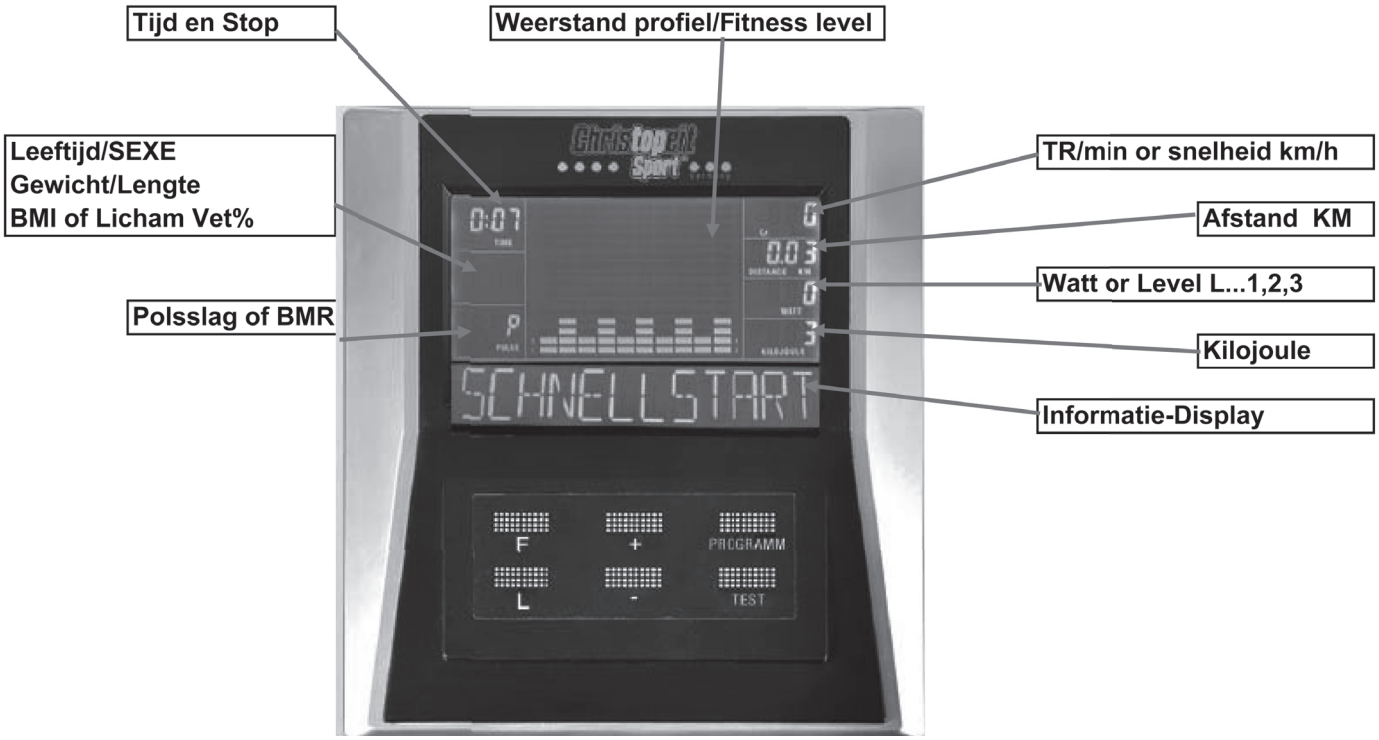
Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat combineert fietsen, steppen en lopen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.

Testtitle: RPM end Wattage from Level 1 to Level 32									Model: 9128 / CXM 6			Typ: EMS				Year 2009	
Wattage / RPM		LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
40 RPM	Console Ave. Value	23	28	34	39	45	50	56	62	67	75	80	86	92	98	104	110
50 RPM	Console Ave. Value	33	39	47	54	61	68	77	85	93	101	109	117	126	133	140	147
60 RPM	Console Ave. Value	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
70 RPM	Console Ave. Value	49	60	72	84	95	106	119	132	143	157	169	180	192	203	214	227

Testtitle: RPM end Wattage from Level 1 to Level 32									Model: 9128 / CXM 6			Typ: EMS				Year 2009	
Wattage / RPM		LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
40 RPM	Console Ave. Value	116	122	128	134	139	145	151	157	163	169	175	181	187	192	197	203
50 RPM	Console Ave. Value	154	163	170	179	187	194	202	211	220	228	235	243	249	257	265	273
60 RPM	Console Ave. Value	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350
70 RPM	Console Ave. Value	239	251	262	274	285	297	309	321	334	348	360	371	382	393	406	419

Opmerkingen:
1. De energieconsumptie (Watt) wordt gemeten door de trapsnelheid te meten (min-1) van de as en de torsie (Nm).
2. Het apparaat is vóór verscheping geijkt om te voldoen aan vereisten van de accuratieclassificatie, Mocht u twijfels hebben over de accuratie, neem dan aub contact op met uw leverancier of stuur het apparaat naar een bevoegd laboratorium om te laten testen, og opnieuw te laten ijken.



Power Up

Wanneer het apparaat wordt ingeschakeld, zullen vanuit het display 3 piepjes klinken en alle LCD-schermen zullen oplichten.

Opmerking: Wanneer er gedurende 4 minuten geen signaal of data-invoer plaatsvindt, zal het apparaat in de sleep modus gaan. Het bewegen van de pedalen of een toets indrukken zal het apparaat uit deze modus halen.
Pauze
De workout kan worden onderbroken door op de “L”-toets te drukken. De workout gaat verder wanneer deze “L”-toets nogmaals wordt ingedrukt.

Workout Selecteren

Na het opstarten gebruikt u de PROGRAMMA-toetsen om de gewenste modus te selecteren. Het display zal het gekozen programma weergeven door 3 seconden te scrollen.

Er zijn 9 basis modi:
Snel starten (SCHNELLSTART), Handmatig (MANUELL), Gebruikers-(INDIVIDUAL), Interval (INTERVALL), WATT-, HRC- (ZIELPULS), TEST-, BMI-BMR-VET-, Berg-programma.

Op het inforamtie tekst display zal nu “TRETEN BEGINNEN” (begin met trappen) of “MODUS DRÜCKEN“ (F-toets drukken). Em variier volgens het programma.

Functies van de toetsen

“F” - (MODUS) Om gewenste waarde of workout modus te selecteren. Indien een bericht knippert, kunt u met deze toets de volgende modus of parameter selecteren.

“L” – (RESET) Pauze & Hervatten van workouts.
Back-up naar de vorige prompt tijdens data invoer.

Werkt alleen wanneer de pauze-modus Toets 3 seconden vasthouden zal computer resetten naar beginwaarden.

“–” – (NEER) Verlaagt waarde van geselecteerde parameter: TIME, DISTANCE, etc.
Tijdens de workout kan hiermee de weerstand verminderd worden.

“+” – (OP) Verhoogt waarde van geselecteerde parameter.
Tijdens de workout kan hiermee de weerstand verhoogd worden

PROGRAMMMA-(PROGRAMMA)
Selecteren van de workout modus: Snel starten, Handmatig, Gebruikersprogramma, Intervalprogramma, Watt Programma, HRC Programma, Testprogramma, BMI-BMR-VET Programma, Bergprogramma.

Test – (Recovery)
Door na afloop van of tijdens de workout op de test-toets te drukken, zal Recovery Measurement starten.
Recovery is Fitness Level 1-6 na 1 minuut.

Workout Parameters Instellen
Na het selecteren van de gewenste workout modus: Snel starten, Handmatig, Gebruikersprogramma, Intervalprogramma, Watt Programma, HRC Programma, Testprogramma, BMI-BMR-VET Programma, Bergprogramma Kunnen verschillende workout parameters worden ingesteld afhankelijk van het gewenst resultaat.

WORKOUT PARAMETERS:

TIJD / AFSTAND / WATTS / KILOJOULE / POLSSLAG

Opmerking: Sommige parameters zijn in sommige programma´s niet in te stellen. Nadat een programma geselecteerd is, druk op de “F” -toets,

Op het tekst display zal nu “Select time” 3 seconden lang verschijnen en daarna „MODUS DRÜCKEN“ (DRUK OP F OM TE ACCEPTEREN). Tegelijkertijd zal de tijdsparameter “0:00” knipperen.

Door middel van de “+” of “–“ -toets kunt u de gewenste tijd selecteren. Druk op de “F”-toets om waarde te bevestigen.
De knipperende responsboodschap zal overgaan in de volgende parameter. Druk op “+” of “-“ om de gewenste waarde te selecteren en bevesit met de “F”-toets.

Nadat u de workout parameters hebt ingesteld, zal op het display de boodschap “TRETEN BEGINNEN” verschijnen. Door te beginnen met trappen, begint u de workout.

Meer over Workout Parameters

Veld	Display Bereik	Standaard-waarde	Toenemen/ Afnemen	Omschrijving
Tijd	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.Wanneer op het display 0:00 staat, zal de Tijd oplopen. 2.Wanneer de tijd tussen 10:00 en 99:00 is, zal deze aflopen tot 0.
Afstand	0.00~999.0	0.00	±0.1	1.Wanneer het display op 0.00 staat, Zal de afstand oplopen. 2.Wanneer de Afstand tussen de 1.0~999.0 is, zal deze aflopen tot 0.
KILOJOULE	0~9995	0	±5	1.Wanneer het display 0.0 weergeeft, zal KILOJOULE oplopen. 2.Wanneer KILOJOULE tussen de 5~9995 is, zal deze aflopen naar 0.
WATT	50~350	50/80	±5	De waarde van WATT kan alleen in het Watt- of in het /Testprogramma worden aangepast
Polsslag	40~220	90	±1	Wanneer de hartslag de ingeoverde waarde overstijgt, zal de gebruiker gewaarschuwd worden.

SCHNELLSTART (Snel Start) -Programma
Nadat u het apparaat heeft aangezet, druk op de “Programmma” -toets om het SnelStart Programma te starten. Begin met trappen en begin zo met de workout. Druk op de “+” of “–“ -toets om de weerstand tijdens de workout aan te passen.

MANUELL (Handmatig) -Programma
Instellen van de Parameters voor Handlmatig gebruik
Door “MANUELL” te selecteren met behulp van de PROGRAMMA-toets en daarna de “F” -toets indrukken, zal de 1e parameter, “Tijd” gaan knipperen en kan de waarde worden aangepast met de “+” of de “
-toets. Door de “F” -toets in te drukken bewaart u de ingevoerde waarden en kan de volgende parameter worden aangepast. Loop door alle gewenste parameters heen en begin met trappen om de workout te starten. Met de “+” of “–“ -toets kunt u tijdens het trainen de weerstand aanpassen.

INDIVIDUAL (Gebruikers) -Programma
In het gebruikersprogramma (USER) kan de gebruiker een eigen programma creëren dat direct gebruikt kan worden in verschillende workouts.

Gebruikersprofiel aanmaken
Selecteer de gebruikersmodus (USER) met de PROGRAMMA-toets, druk op de “F” -toets om de Gebruikersmodus te selecteren. Op het display zal “Select Profile” 4 seconden lang verschijnen, terwijl Segment 1 knippert. Gebruik de “+” of “-“ -toets om de gewenste weerstand in te stellen. Druk op de “F” -toets om naar het volgende onderdeel te gaan en doorloop alle 10 segmenten.

Parameters instellen voor het Gebruikersprogramma
Daarna zal de parameter “Tijd” knipperen zodat de waarde kan worden aangepast m.b.v. de “+” of “-“-toets
Druk op de “F”-toets om de waarde op te slaan en ga naar de volgende parameter om deze aan te passen. Doorloop alle gewenste parameters; begin met trappen om de workout te beginnen.
De weerstand kan niet worden aangepast met de de “+” of “-“-toets tijdens de workout

Opmerking: De laatste Segment onderdelen van het profiel worden opgeslagen voor toekomstige workouts.

INTERVALL (Interval) -Programma
Selecteer ”INTERVALL” door op de PROGRAMMA – toets te drukken en daarna de “F”- toets.
In het tekstdisplay zal gedurende 3 seconden “SELECT PROFILE LEVEL ” te lezen zijn.
Er zijn drie levels (L1, L2, L3) te selecteren m.b.v. de “+” of “–“ – toets en daarna de “F”- toets om te bevestigen.

Instellen van de Parameters voor Interval-training
Na het selecteren zal de 1e parameter knipperen zodat de waarde kan worden aangepast d.m.v. de
“+” of “–“ - toets. Druk op de “F”- toets om de waarde op te slaan en verder te gaan met het instellen van de volgende parameter. Doorloop alle gewenste parameters en begin de workout door te starten met trappen.
De weerstand kan niet worden aangepast met de de “+” of “-“-toets tijdens de workout.

WATT -Programma
Selecteer het “WATT” programma door op de PROGRAMMA -toets te drukken en daarna op de “F”-toets.
In het tekstdisplay zal het bericht “SELECT WATT” gedurende 3 seconden verschijnen terwijl “Watt” knippert.
Selecteer de gewenste WATT-waarde d-m-v- de “+” of “-“ -toets en daarna de “F”- toets om te bevestigen.

Instellen van de parameters voor WATT
Daarna zal de 1e parameter “Tijd” knipperen, zodat de waarde kan worden aangepast met de “+” of “–“ -toets.
Druk op de “F”-toets om de waarde op te slaan en verder te gaan naar de volgende aan te passen parameter. Doorloop alle gewenste parameters; begin met trappen om de workout te beginnen. Het aantal WATT kan tijdens de training worden aangepast met de de “+” of “-“-toets.

ZIELPULS (Hartslag) -Programma
Instellen Parameters voor Hartslag Controle
Selecteer “ZIELPULS” door op de PROGRAMMA –toets te drukken en daarna op de “F”-toets. 1e parameter “Tijd”
Zal knipperen zodat deze aangepast kan worden met de “+” of “–“ toets.
Druk op de “F” -toets om op te slaan en verder te gaan met de volgende parameter. Doorloop
alle gewenste parameters; begin met trappen om de workout te beginnen.
De weerstand kan niet worden aangepast met de de “+” of “-“ -toets tijdens de workout.

Als uw polsslag boven of onder de ingevoerde waarde komt, zal de computer de weerstand automatisch aanpassen. Ledere 10 seconden zal dit gecontroleerd worden. De weerstand zal 1 of 2 levels toe- of afnemen (Opmerking: leder streepje staat voor 2 weerstandsniveau´s)

TEST -Programma
Selecteer “TEST ” door op de PROGRAMMA -toets te drukken, en daarna op de “F”-toets.
Op het display zal verschijnen de gemiddelde snelheid, de totale Afstand, het totale aantal Kilojoule en de gemiddelde polsslag van de laatste workout, gedurende 4 seconden. In het tekstdisplay zal hierna het bericht “SELECT WATT” gedurende 3 seconden verschijnen terwijl “Watt” knippert. Selecteer de gewenste WATT-waarde d-m-v- de “+” of “-“ -toets en daarna de “F”-toets om te bevestigen. Op het tijddisplay zal 12:00 verschijnen, dit kan niet worden veranderd. Begin met trappen om de workout te beginnen.

Na 12 minuten zal de Gemiddelde Snelheid, de Totale Afstand, het Totaal Kilojoules en de Gemiddelde Polsslag worden weergegeven.

BMI-BMR-FAT -Programma
Gegevens invoeren voor BMI BMR FATT
Selecteer “BMI BMR FETT” door op de PROGRAMM -toets te drukken en daarna op de “F”-toets.
Op het tekstdisplay zal “SELECT AGE” (LEEFTIJD) 3 seconden verschijnen, terwijl “30” knippert, zodat de leeftijd kan worden aangepast d.m.v. “+” of “–“ -toets, druk op de “F”-toets om op te slaan en verder te gaan naar de volgende gegevens.
Het volgende scherm toont de tekst ‘SELECT GENDER” (SEXE) gedurende 3 seconden, terwijl het teken “♀” knippert zodat de sekse kan worden aangepast m.b.v. de “+” of “–“ -toets, en vervolgens de “F”-toets om op te slaan en door te gaan.
Op het tekstdisplay zal nu “SELECT WEIGHT” (GEWICHT) 3 seconden verschijnen, terwijl “ 70” voor het gewicht knippert, zodat dit kan worden aangepast d.m.v. de “+” of “–“ -toets, druk op de “F”-toets om op te slaan en door te gaan.
Op het tekstdisplay verschijnt nu de tekst “SELECT HEIGHT” (LENGTE)

gedurende 3 seconden, terwijl de lengte “ 175 “ knippert, zodat dit kan worden aangepast m.b.v. de “+” of “–“ -toets, druik op de “F” -toets om te bevestigen.
Druk op de “F”-toets om het meten te starten, en pak ook de grepen beet om de polsslag te meten.

Na het meten zal op het display het Lichaam Vet % verschijnen, BMI en BMR. (Lichaam Vet % en BMI zullen om de 4 seconden afwisselend zichtbaar zijn.)
1. BMI (Lichaamsgewicht Index of ‘Body Mass Index’):
BMI is een maat voor het lichaamsvet gebaseerd op lengte en gewicht en is toepasbaar bij mannen en bij vrouwen.
2. BMR (Basale Metabolische Ratio of ‘Basal Metabolic Rate’):
Uw BMR staat voor het aantal calorieën (1 Calorie = 4,186 Joule) dat uw lichaam nodig heeft om te functioneren. Dit staat niet voor elke activiteit, maar het gaat over het energie die nodig is om een hartslag te hebben, te ademenen en voor een normale lichaamstemperatuur. Het wordt gemeten bij een lichaam in rust, niet in slaap en bij kamertemperatuur.

Berg-Programma
Selecteer het “BERG” door op de PROGRAMMA -toets te drukken en daarna op de “F”-toets.
De tekst “SELECT PROFILE LEVEL” zal 3 seconden zichtbaar zijn.
Er zijn drie levels (L1, L2, L3) te selecteren m.b.v. de “+” of “–“ -toets en daarna de “F”-toets om te bevestigen.

Parameters voor Klimmen instellen
Daarna zal de parameter “Tijd” gaan knipperen en kan de waarde worden aangepast met de “+” of de “-“ -toets.
Druk op de “F”-toets om de waarde op te slaan en verder te gaan met het instellen van de volgende parameter,
key to save value & move to next parameter to be adjusted. Doorloop alle gewenste parameters; begin met trappen om de workout te beginnen. De weerstand kan niet worden aangepast met de de “+” of “-“--toets tijdens de workout.

Handpulsmeting:
In het linkse en rechtse stuurgedeelte is telkens een metalen contactplaat, de voelers, voorzien. Gelieve erop te letten dat steeds beide handpalmen gelijktijdig met normale kracht op de voelers liggen. Zodra er een polsslag volgt, knippert er een hart naast het polsslagdisplay.
(De handpulsmeting dient slechts ter oriëntatie omdat het door beweging, wrijving, zweet etc. tot afwijkingen van de effectieve polsslag kan komen. Bij een klein aantal personen kan het tot foutieve functies van de handpulsmeting komen. Indien u moeilijkheden met de handpulsmeting ondervindt, raden wij het gebruik van een externe cardioborstgordel aan.

2. Cardiopolsslagmeting:
In de handel zijn zogeheten cardiopolsslagmeters verkrijgbaar, die uit een zenderborstgordel en een armbandhorloge-ontvanger bestaan. De computer van uw ERGOMETER is met een ontvangtoestel (zonder zender) voor bestaande cardiopolsslagmeetinstrumenten uitgerust.
Indien u in het bezit van een dergelijk toestel bent, kunnen de door uw zendtoestel (borstgordel) uitgestraalde impulsen op het computerdisplay afgelezen worden. Dit functioneert met al de niet-gecodeerde borstgordels, waarvan de zendfrequentie tussen 5,0 en 5,5 KHz ligt.
De reikwijdte van de zendtoestellen bedraagt al naargelang het model 1 tot 2 m.
OPGELET: indien beide polsslagmeetmethoden tegelijkertijd gebruikt worden heeft de handpulsmeting voorrang.
Toets „START“ beslist indrukken, anders volgt er geen polsslagmeting.

Technical data of the current adapter
Model: Yunyong, AYY66-2602500
Input: 230 ~, 50Hz, 350mA
Output: 26V ~, 2500mA

Trainingshandleiding

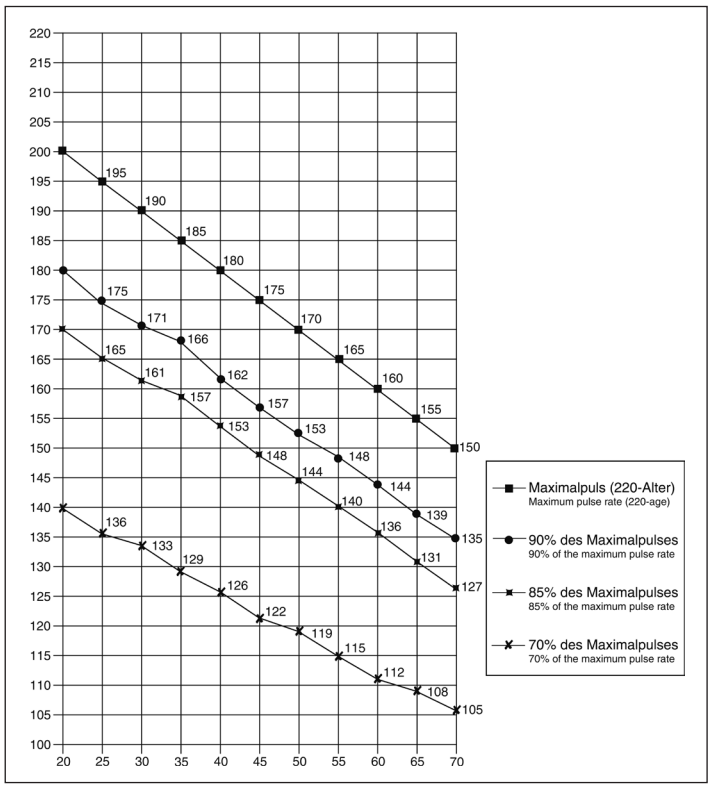
De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

4. Motivatie
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berekeningsformules:
Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

Nederlands

Обзор содержания

1. Важные рекомендации и указания по безопасности — стр. 44
2. Обзор отдельных деталей — стр. 3 - 4
3. Спецификация — стр. 45 - 46
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями — стр. 47 - 49
5. Руководство по использованию компьютера — стр. 51 - 53
6. Руководство по тренировкам — стр. 53

Уважаемые покупательницы и покупатели!
Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.
Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.
Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Top-Sports Gilles GmbH

Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны TÜV-GS и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными очистными средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент.
Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. Если во время пользованием тренажером какая-либо часть нагревается, необходимо срочно заменить ее и не пользоваться тренажером до тех пор, пока он не будет приведен в рабочее состояние.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

12. Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки.
Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16. В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.
Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.
Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Для зависимой от скорости тренировки тормозное сопротивление можно установить вручную и достигнутая мощность будет зависеть от шаговой скорости педалей. Для независимой от скорости тренировки пользователь может сам задать на компьютере желаемый показатель в ваттах и проводить независимую от скорости тренировку при равной мощности. Тормозная система автоматически устанавливает сопротивление к шаговому передвижению, чтобы достигнуть заданный показатель в ваттах.

18. Тренажер оборудован 32-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом нажатием клавиши(**-**) приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Нажатием клавиши (**+**) приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

19. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN 957 -1+9 H/A. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг. Классификация H/A указывает на то, что этот тренажер предназначен для использования только в домашних условиях и оборудован компьютером с высокой точностью индикации показателей в ваттах. Допуски: ±5W до 50W и ±10% от 50W.

Спецификация - Список запасных частей
CXM 6 № заказа 9128

Технические характеристики По состоянию на 01.06.2009

Эргометр класса HA / EN 957-1/ 9 с высочайшей точностью индикации
- Индукционная система торможения (EMS)
- Иннерционная масса 9 кг
- 32 уровня нагрузки
- 6 встроенных программ тренировки
- 1 пульсозависимая программа с возможностью задания верхней границы пульса
- 1 индивидуальные программы
- 1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 50–350 Вт с шагом 5 Вт)
- Измерение пульса датчиками на рукоятках
- 3 степени регулировки педалей
- Покрытые тефлоном подшипники
- Компенсаторы неровности пола
- Транспортировочные ролики
- Блок питания
- 7-окошечный компьютер с подсветкой дисплея Blue Back Light LCD с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прибл. расход калорий, нагрузка в ваттах и пульс
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, прибл. расход калорий и верхней границы пульса
- Встроенный в компьютер приемник сигналов для нагрудного кардиодатчика
- Извещение о превышении заданных параметров
- Фитнес-тест
- Анализ процентного содержания жира (BMI, BMR)
- Максимальный вес пользователя: 150 кг

Габаритные размеры: прибл. Д 96 x Ш 52 x В 140 см

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

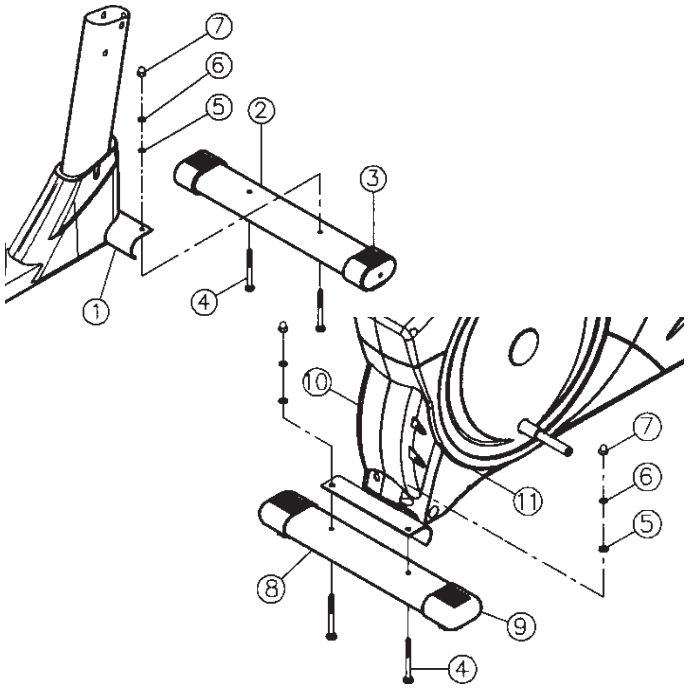
Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Основная рама		1		33-9128-01-SI
2	Передняя ножка		1	1	33-9805-02-SI
3L	Колпачки ножек с транспортировочными роликами слева		1	2	36-9107-29-BT
3R	Колпачки ножек с транспортировочными роликами справа		1	2	36-9107-30-BT
4K	репежный болт	M8 x 52	4	1,2+8	39-10448-CR
5	Подкладная шайба	8//16	16	4,12,25+64	39-10018-CR
6	Пружинящее кольцо	Для M8	18	4,12,23+25	39-9864-CR
7	Глухая гайка	M8	4	4	39-9900-CR
8	Задняя ножка		1	1	33-9805-03-SI
9	Колпачок ножки		2	8	36-9107-33-BT
10	Обшивка слева		1	1+11	36-9128-21-BT
11	Обшивка справа		1	1+10	36-9128-22-BT
12	Болт с внутренним шестигранником	M 8 x 15	12	1,17+26	39-9888-CR
13	Контрольный кабель		1	13+48	36-9128-04-BT
14	Соединительный кабель		1	14+92	36-9128-05-BT
15	Опорная труба		1	1	33-9824-04-SI
16	Подкладная шайба	8//28	2	12	39-10180
17	Ось поручней		1	15	33-9824-05-SI
18	Рукоятка слева		1	26	33-9824-06-SI
19	Оболочка рукоятки		2	18+20	36-9824-07-BT
20	Рукоятка справа		1	26	33-9824-07-SI
21	Рычаг ноги слева		1	26+59	33-9824-08-SI
22	Рычаг педали		2	82	33-9805-07-SI
23	Болт с шестигранной головкой	M8 x 20	2	22	39-10454
24	Рычаг ноги справа		1	26+56	33-9824-09-SI
25	Болт	M8 x 25	2	63	39-9809
26	Соединительная труба		2	18,20,21+24	33-9824-10-SI
27	Гнутая подкладная шайба	8//19	4	12	39-10232
28	Фиксатор стопы слева		1	21	36-9824-08-BT
29	Подкладочная пластина		4	30	36-9824-09-BT
30	Крепежный болт	M6 x 55	4	28+34	39-10450
31	Подкладная шайба	6//12	4	30	39-9863
32	Пружинящее кольцо	для M6	4	31	39-9865-CR
33	Грибковая гайка		4	30	36-9824-10-BT
34	Фиксатор стопы справа		1	24	36-9824-11-BT
35	Передний колпачек ножного рычага правый		2	21+24	36-9824-12-BT
36	Передний колпачек ножного рычага левый		2	21+24	36-9824-13-BT
37	Болт	M 5 x 12	8	35,36,39,50+51	39-9988
38	Болт	4 x 16	4	35+51	39-10448
39	Задний колпачек ножного рычага		2	21+24	36-9824-14-BT
40	Кабель пульса		1	48	36-9824-15-BT
41	Блок измерителя пульса		2	43	36-9126-06-BT
42	Оболочка поручня		1	43	36-9824-17-BT
43	Поручень		1	15	33-9824-11-S

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
44	Крепление поручня		1	43	33-9824-12-SI
45	Гнутая подкладная шайба	6//12	2	46	39-10013
46	Самоконтрящаяся гайка	M 6	9	1,86+88	39-9816-VC
47	Заглушка		2	43	36-9824-18-BT
48	Компьютер		1	15	36-9128-03-BT
49	Болт	M 5 x 12	4	48	39-9988
50	Кожух опорной трубы передний		1	15+51	36-9824-33-BT
51	Кожух опорной трубы задний		1	15+50	36-9824-34-BT
52	Кожух		2	26	36-9126-09-BT
53	Подкладная шайба	8//20	2	23	39-10018-CR
54	Питающий кабель с гнездом		1	92	36-9128-17-BT
55	Блок питания	26V~AC	1	54	36-9128-06-BT
56	Пластмассовый подшипник для опорной трубы	48,4мм	2	15	36-9824-19-BT
57	Пластмассовый подшипник для рукоятки	46мм	4	18+20	36-9824-20-BT
58	Покрытие оси		2	70	36-9126-07-BT
59	Крепление ножного рычага		2	21+24	33-9824-13-SI
60	Рифленная шайба	15,5//20	2	58	36-9824-21-BT
61	Пластмассовый подшипник		8	26,59	36-9824-22-BT
62	Набалдашник		2	18,20	36-9824-23-BT
63	Осевая часть		2	21+24	36-9824-24-BT
64	Болт с внутренним шестигранником	M8 x 50	2	21+24	39-9811
65	Пластмассовая шайба		4	21+24	36-9824-25-BT
66	Самоконтрящаяся гайка	M 8	2	64	39-9818
67	Болт	M 4 x 25	5	1,10+11	36-9805-42-BT
68	Болт	M 4 x 30	1	10+11	36-9805-43-BT
69	Болт	3/4“ x 10-32	6	65	36-9805-24-BT
70	Болт для установки уровня		2	8	36-9805-25-BT
71	Овальные заглушки		1	1	36-9128-07-BT
72	Крепление датчика		1	1	36-9814-21-BT
73	Датчик		1	72	36-9128-08-BT
74	Болт	M6 x 12	1	1+72	39-10078-SW
75	Четырехгранная заглушка		1	1	36-9824-26-BT
76	Плоский ремень		1	84+91	36-9128-09-BT
77	Болт	M 5 x 12	2	92	39-9988
78	Круглая обшивка		2	22	36-9128-20-BT
79	Тормозной кабель		1	91+92	36-9128-11-BT
80	Подшипник	6203ZZ	4	82+87	36-9805-31-BT
81	Стопорное кольцо	C17	2	82+87	36-9805-32-BT
82	Ось шатуна		1	80	33-9128-05-SI
83	Магнит		1	84	36-9824-27-BT
84	Шайба кривошипа		1	82	33-9128-02-SI
85	Крепежная шайба		1	82	33-9824-16-SI
86	Болт	M6x18	4	82+85	39-9960
87	Натяжной хомут		1	91	33-9128-03-SI
88	Болт	M6x20	3	87	39-9826
89	Натяжная пружина		1	87	36-9805-41-BT
90	Промежуточное тело		3	88	36-9128-12-BT
91	Маховое колесо		1	1	33-9128-04-SI
92	Управляющее устройство		1	1	36-9128-13-BT
93	Болт	M6x14	4	91	39-10120
94	Осевой Гайка		2	82	36-9128-14-BT
95	Болт с шестигранной головкой	M8x25	1	91	39-10455
96	Гайка	M8	1	95	39-10031
97	Самоконтрящаяся гайка	M8	1	95	39-9818
98	Болт	5x12	14	22+78	39-9903
99	Набор инструментов		1		36-9824-32-BT
100	Инструкция по монтажу		1		36-9128-18-BT

Руководство по монтажу

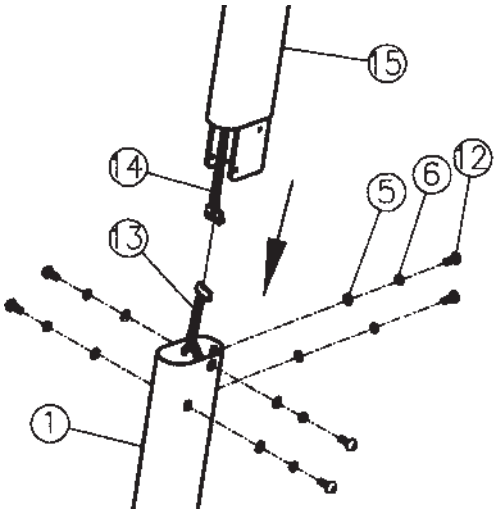
Прежде, чем Вы начнете монтаж, следуетнепременно обратить внимание на наши рекомендации и указания по технике безопасности!
Для упрощения сборки некоторые детали уже предварительно смонтированы.



Шаг 1:
Монтаж передней ножной трубы (2+8) на основной раме (1).

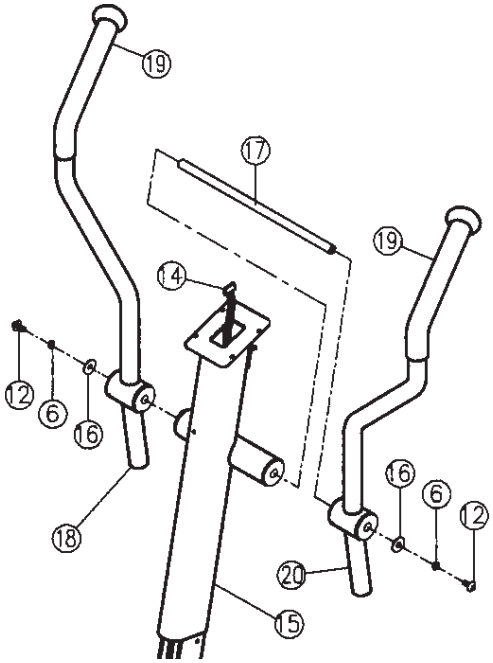
1. Вложите переднюю и заднюю ножку (2+8) в крепление основной рамы (1) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
   Внимание! Транспортные ролики (3) встроенные в передней ножке должны смотреть вперед (с точки зрения тренирующего на тренажере)
2. Введите болты (4) через отверстия и наденьте на концы болтов по одной под-кладной шайбе (5), по пружинному кольцу (6) и гайке (7) и прочно затяните это соединение.

Шаг 2:
Монтаж опорной трубы (15) на основной раме (1) и подсоединение кабеля сервомотора (13) с соединительным кабелем (14).



1. Проведите нижнюю часть опорной трубы (15) соответствующему креплению основной рамы (1) и соедините компьютерный кабель (13) и (14). После чего опорную трубу (15) соединить с основной рамой (1) при этом необходимо избежать пережимание кабеля
2. Привентите опорную трубу (15) на основную раму (1) при помощи болтов (12) надев пружинное кольцо (6) и подкладную шайбу (5)

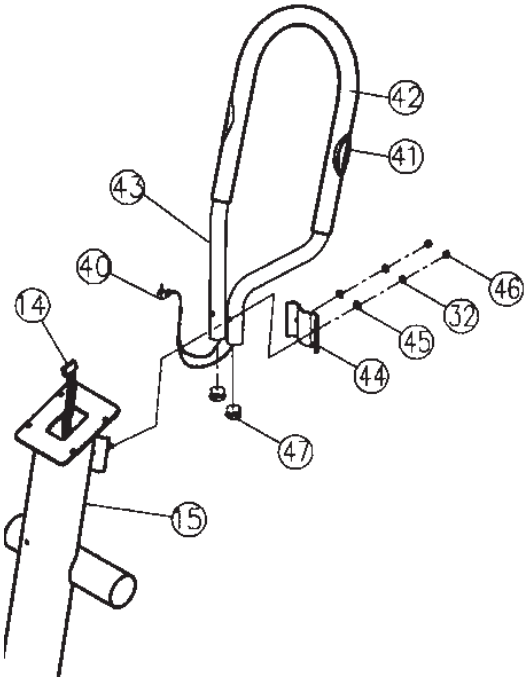
Шаг 3:
Монтаж рычага правого (20) и рычаго левого (18) и оси (17) на опорной трубе (15).



1. Ось (17) ввести в приваренную трубу на опорной трубе (15).
2. Одеть на ось с правой стороны рычаг (20) и с левой стороны рычаг (18). (Внимание! Рычаги монтируются так чтобы верхние части расходились от опорной трубы (15).
3. На винты (12) надеть по одному пружинному кольцу (6) и одной шайбе (16) и вкрутить их в резьбовое отверстие находящиеся соответственно на обоих концах оси (17) и сильно затянуть.
   (Внимание! Рычаги в верхней части тяжелее поэтому до продолжения монтажа во избежании неудобств повернуть верхнюю часть вниз.)

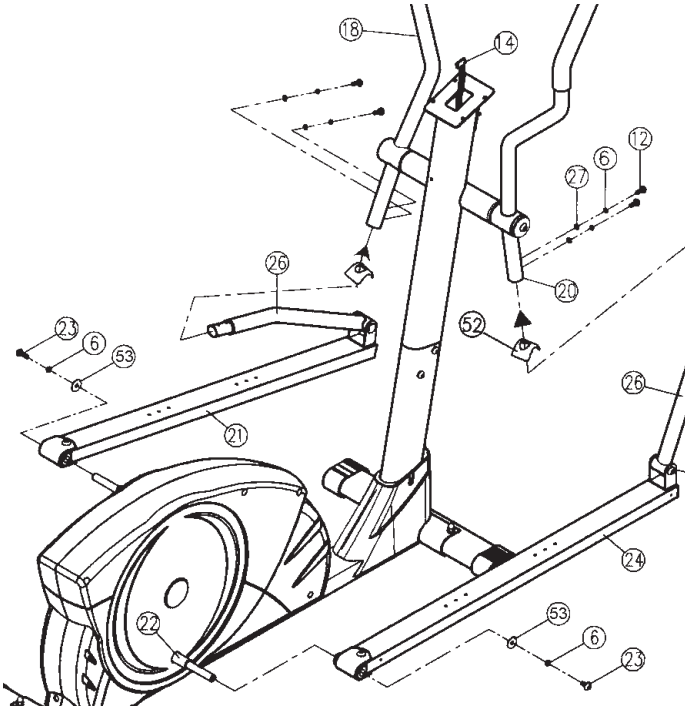
Шаг 4:
Монтаж рукоятки (43) при помощи крепления рукоятки (44) на опорной трубе (15).

1. Крепление рукоятки (44) наложить на рукоятку (43) таким образом чтобы совпадали отверстия.
2. Все это приложить к верхней части опорной трубы (15) ввести болт с резьбой и надев на резьбу шайбу (45), пружинную шайбу (32) закрутить самострахующей гайкой (46).
   (Внимание! Рукоятка при правильном монтаже имеет наклон наружу.)
3. В заключении закрыть концы рукоятки (43) заглушкой (47).



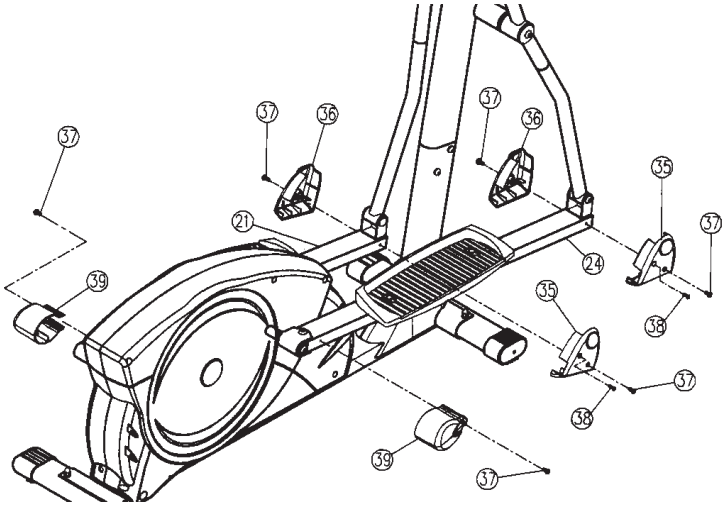
Шаг 5:
Монтаж ножных рычагов (21+24) с соеденительной трубой (26) на ручные рычаги (18+20) и крепления педалей (22+104)

1. Наденте конец правого ножного рычага (24) на крепление педали (22) и закрепите его на ней при помощи винта (23), шайбы (53) и пружинной шайбы (6)
2. Вденьте соеденительную трубу (26) в правый ручной рычаг (20) и закрутите их винтом (12) надев вогнутую шайбу (27) и пружинную шайбу (6).
3. Монтаж левого ножного рычага (21) произвести также как описано в пункте 1.-2. только с учетом левой стороны.



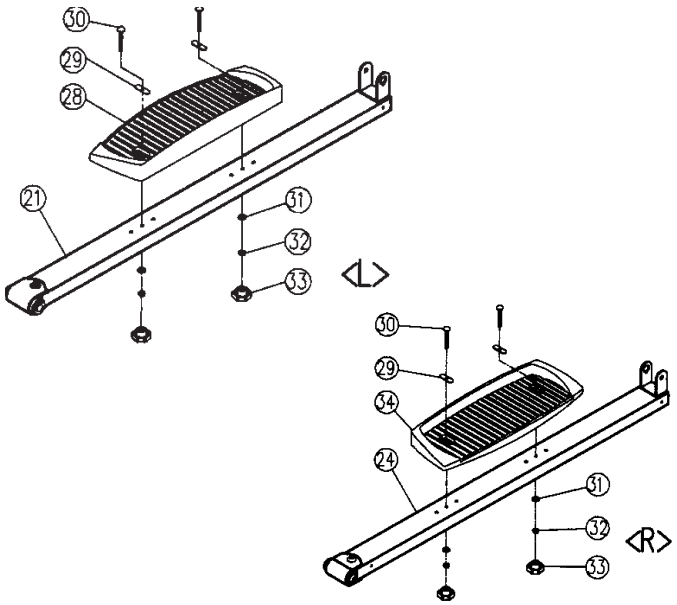
Шаг 6:
Монтаж передних и задних колпачков ножного рычага (35,36+39) на ножных рычагах (21+24).

1. Наденьте задний колпачек ножного рычага (39) на крепление педалей (21+24) и прикрутите их при помощи винта (37).
2. Наденьте левую и правую часть колпачка (35+36) впереди на соединение ножного рычага и соеденительной трубы и прикрутите при помощи винта (37+38)



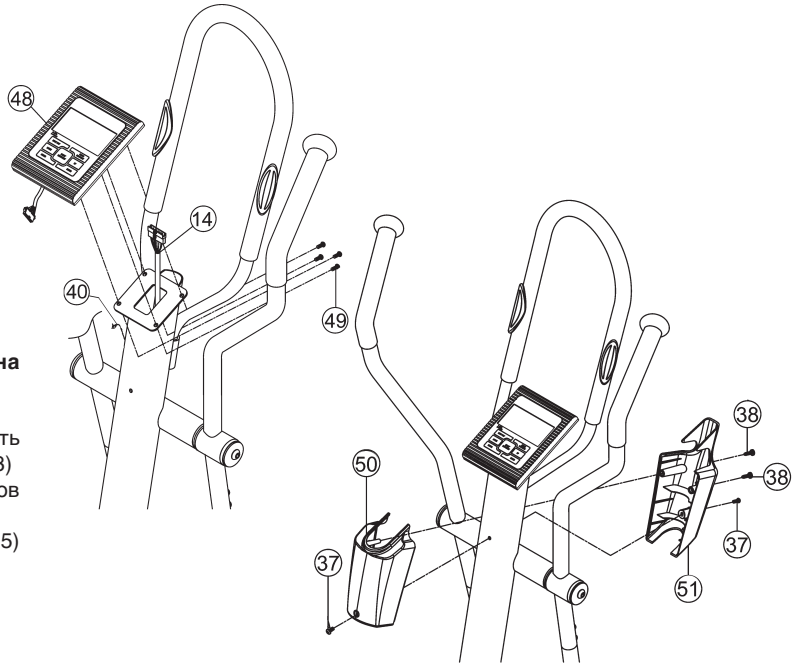
Шаг 7:
Монтаж фиксаторов стопы правой (34) и левой (28) на ножных рычагах (21+24).

1. Фиксатор стопы (34) наложить на ножной рычаг (24) так чтобы совпадали монтажные отверстия
   (Внимание! Высокий кант должен быть с внутренней стороны т.е. ближе к основной раме (1)
2. Болт (30) с пластиной (29) ввести в отверстие на (34) и снизы надев шейбу (31), и пружинную шыйбу (32) затянуть гайкой (33).
   (Внимание! Позиция фиксаторов должна быть с обеих сторон одинакова. Позиция может менятся в любое время для чего наобходимо вынуть болт (30) и передвинуть фиксатор в желаемую сторону.
3. Фиксатор стопы левый (28) вместе со всеми деталями монтируется также как в указано в пункте 1.-2. только на левой стороне.



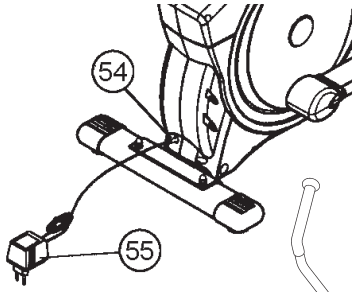
Шаг 8:
Монтаж компьютера (48) и кожуха опорной трубы (50+51) на опорной трубе (15).

1. Штекер Соеденительного кабеля (14) и пульскабеля (40) вставить в соответствующее гнездо на обратной стороне компьютера (48)
2. Компьютер прикрутить на плате опорной трубы при помощи винтов (49) не зажимая при этом кабеля.
3. Передний и задний кожух (50+51) соеденить на опорной трубе (15) и закрутить винтами (37+38).



Шаг 9:
Подключение блока питания

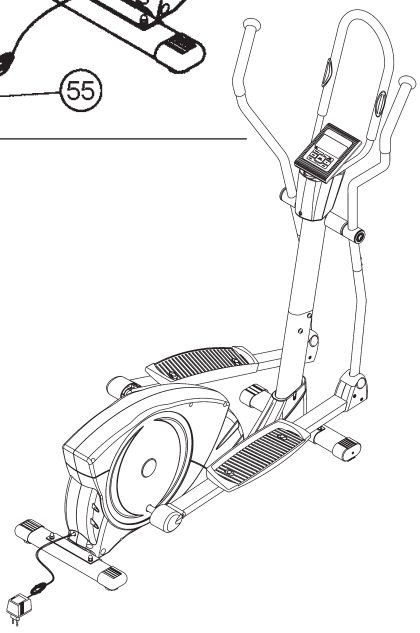
1. Вставте штекер блока питания (55) в соответствующее гнездо (54) в конце обшивки аппарата.
2. Вставте после этого другой конец блока питания (55) в резетку (230V/50Hz).



Шаг 10:
Контроль

1. Проверить все соединения на правильность их сборки и провести проверку функциональности. Монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке при маленьких нагрузках провести пробную тренировку, и настроить индивидуально фиксаторы стопы (26,36) и соеденительную трубу

Замечание:
Пожалуста сохранейте все ключи для позднейших возможных ремонтов.
При снятии обшивок (10) и (11) необходимо учесть что они прикручены не только снаружи болтами (64+65) но и на заднем конце обшивок болтами (65)



Русский

Использование тренажера

Пользование тренажером
На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место.

Садиться и спускаться с тренажера:
Садиться на тренажер:
Встаньте рядом с тренажером и возьмитесь за поручни. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и поставьте на нее ступню так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и ноставьте ступню на педаль. Крепко держитесь при этом двумя руками за поручни.

Пользование:
Держитесь двумя руками сначала за скобу в удобном для вас месте и шагайте при одновременном переносе веса с одной педали на другую таким образом, чтобы только пятка немного приподнималась от педали и осуществлялось равномерное движение. Для одновременной тренировки верхней части тела держитесь за движущиеся поручни справа и слева. С увеличением или уменьшении скорости и тормозного сопротивления можно регулировать интенсивность тренировки. Постоянно держитесь за скобу или поручни во время тренировки.

Спускаться с тренажера:
Прекратите тренировку, крепко держась за неподвижные поручни. Снимите сначала одну ступню с педали и поставьте ее надежном положении на пол. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите м тренажера.

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степпере. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления.

Из-за возможности изменения сопротивления, сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степпере предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без черезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются верхние и нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствуется поддержание хорошей спортивной формы.

Testtitle: RPM end Wattage from Level 1 to Level 32									Model: 9128 / CXM 6			Typ: EMS				,Year 2009	
Wattage / RPM		LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
40 RPM	Console Ave. Value	23	28	34	39	45	50	56	62	67	75	80	86	92	98	104	110
50 RPM	Console Ave. Value	33	39	47	54	61	68	77	85	93	101	109	117	126	133	140	147
60 RPM	Console Ave. Value	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
70 RPM	Console Ave. Value	49	60	72	84	95	106	119	132	143	157	169	180	192	203	214	227

Testtitle: RPM end Wattage from Level 1 to Level 32									Model: 9128 / CXM 6			Typ: EMS				,Year 2009	
Wattage / RPM		LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL	LEVEL
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
40 RPM	Console Ave. Value	116	122	128	134	139	145	151	157	163	169	175	181	187	192	197	203
50 RPM	Console Ave. Value	154	163	170	179	187	194	202	211	220	228	235	243	249	257	265	273
60 RPM	Console Ave. Value	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350
70 RPM	Console Ave. Value	239	251	262	274	285	297	309	321	334	348	360	371	382	393	406	419

Замечания:
1. Показатель мощности в ваттах расчитывается из показателей числа оборотов педальной оси в минуту (UPM) и тормозного момента (Nm).
2. Тренажер был выверен на заводе перед отгрузкой и этим удовлетворяет требования классификации “С высокой точностью индикации”. Если Вы подвергаете сомнению показатели тренажера, обратитесь к продавцу для контроля/ настройки тренажера.

Описание компьютера

Включение

При включении компьютера, загораются все дисплеи и раздаются 3 звуковых сигнала.

Указание: После 4-х минут без подачи сигнала или ввода данных компьютер переводится в состояние покоя. Движение педалей или нажатие на клавиши выводит компьютер из состояния покоя.

Перерыв

Посредством нажатия на клавишу “L” возможно приостановление компьютера. При повторном нажатии на клавишу “L” возможна дальнейшая тренировка.

Программы тренировки

Посредством нажатия на клавишу PROGRAMM (ПРОГРАММА) возможен выбор желаемой программы. Название выбранной программы бегущей строкой показывается на дисплее.

9 основных программ тренировки:
программа быстрый старт (SCHNELLSTART), программа ручной установки (MANUELL), индивидуальная программа (INDIVIDUAL), программа тренировки с интервалами (INTERVALL), программа контроля показателя в ваттах (WATT), программа контроля частоты сердечных сокращений (ZIELPULS-HRC), программа-тест (TEST), программа определения содержания жира тела (BMI-BMR-FETT), программа „гора“(BERG).

После этого на дисплее выводится “TRETEN BEGINNEN” (Старт) или “MODUS DRUECKEN” (Выберите программу). Для начала тренировки начните крутить педали или с помощью клавиши „F“ начните задавать необходимые показатели в сответствии с выбранной программой.

Функциональные клавиши:

“F” – (СТАРТ) Для перехода к следующему показателю или выбора программы. Показатель или программа могут быть изменены только при мерцающей индикации.

“L” – (ВОЗВРАТ) Приостановление и продолжение тренировки. Возврат к предыдущему показателю во время ввода показателей. Функция не доступна во время движения. Для установки всех показателей обратно на момент включения, нажимайте на клавишу в течение 3 секунд.

“–” – (ВНИЗ) Уменьшает показатель выбранного параметра тренировки: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ и т.д.

Уменьшает нагрузку по время тренировки.

“+” – (ВВЕРХ) Увеличивает показатель выбранного параметра тренировки.

Увеличивает нагрузку по время тренировки.

PROGRAMM (ПРОГРАММА)
Выбор программ тренировки: программа быстрый старт, программа ручной установки, индивидуальная программа, программа тренировки с интервалами, программа контроля показателя в ваттах, программа контроля частоты сердечных сокращений, программа-тест, программа определения содержания жира тела, программа „гора“.

Test – (ФИТНЕС-ТЕСТ)
Во время или после тренировки рассчитывает функцию восстановления пульса, оцениваемую по шкале 1-6.

Установка показателей тренировки
После выбора программы (программа быстрый старт, программа ручной установки, индивидуальная программа, программа тренировки с интервалами, программа контроля показателя в ваттах, программа контроля частоты сердечных сокращений, программа-тест, программа определения содержания жира тела, программа „гора“) возможно изменение показателей тренировки.

Функции и показатели:

ZEIT / DISTANZ / WATT / KILOJOULE / PULS
ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / ВАТТ / КИЛОДЖОУЛЬ / ПУЛЬС

Указание: В некоторых программах некоторые показатели не изменяются.

После выбора программы нажмите на клавищу “F”.

На дисплее в течение 3 секунд высветится “Select Time” (Задайте время), потом “MODUS DRUECKEN” (Подтвердите). Одновременно показатель времени “0:00“ начнет мигать.

Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ можно задать время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите показатель.
Мигающий показатель переместится на следующий показатель. Для установки желаемого показателя пользуйтесь клавишами “+” или “–“, для подтверждения показателя пользуйтесь клавишей “F”.

После установки показателей тренировки в следующем окошке высветится “TRETEN BEGINNEN” (Быстрый старт). Пользователь может начать тренировку посредством движения педалей.

Дополнительная информация к показателям тренировки

Показатель	Диапазон измерения	Стандарный показатель	Увеличение/ Уменьшение	Описание
Zeit / Время	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. При индикации 0:00, производится отсчет времени до макс. значения. 2. При вводе показателя времени 10:00-99:00, производится отсчет времени по убывающей.
Distanz / Расстояние	0.00~999.0	0.00	±0.1	1.При индикации 0.00, производится отсчет расстояния до макс. значения. 2. При вводе показателя расстояния 1.00~999.0 производится отсчет расстояния по убывающей.
Kilojoule/ Килоджоуль	0~9995	0	±5	1. При индикации 0.0, производится отсчет до макс. значения. 2. При вводе показателя Килоджоуль 5~9995, производится отсчет по убывающей.
Watt / Ватт	50~350	50/80	±5	Может устанавливаться только в программе контроля показателя в ваттах
Puls / Пульс	40~220	90	±1	При достижении установленного параметра, раздается звуковой сигнал

Русский

Программа „Быстрый старт (SCHNELLSTART):

После включения нажмите на клавишу “Programm” (Программа) и выберите программу „SCHNELLSTART“. С движением педалей тренировка начинается. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ возможно изменение сопротивления во время тренировки.

Программа ручной установки (MANUELL):
Посредством нажатия клавиши PROGRAMM (Программа) выберите программу “MANUELL” (Программа ручной установки), нажатием на клавишу “F” подтвердите выбор программы и перейдите к следующему показателю. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-“ задайте желаемый показатель. Нажав на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель и перейдите к следующему показателю. Таким же образом измените другие показатели. Движением педалей начните тренировку. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ возможно изменение сопротивления во время тренировки.

Индивидуальные тренировочные программы (INDIVIDUAL):
Индивидуальные тренировочные программы дают возможность пользователю самому составить собственную программу, которую он сможет пользоваться сразу же или при последующих тренировках.

Установка
Посредством нажатия клавиши PROGRAMM (Программа) выберите программу „INDIVIDUAL“ (Пользователь), нажатием на клавишу “F” подтвердите выбор программы. На дисплее в течение 4-х секунд высветиться „Select Profil“ (Выберите профиль) и начнет мигать сегмент 1. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-“ установите регулировку сопротивления (1 – 32) сегмента 1. Нажав на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель и перейдите к следующему сегменту. Таким же образом измените другие сегменты.

Установка показателей
Первый показатель “Zeit” (Время) начнет мигать. Посредством нажатия на клавиши “+” oder “-“ измените желаемый показатель. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель и перейдите к следующему показателю. Таким же образом измените другие показатели. Движением педалей начните тренировку. Изменение сопротивления во время тренировки невозможно.

Указание: Последний профиль вводится в память для будующих тренировок.

Программа тренировки с интервалами (INTERVALL):
Посредством нажатия клавиши PROGRAMM (Программа) выберите программу ”INTERVALL” , после чего нажммите на клавишу “F”. В следующем окошке на 3 секунды высветится “Select Profile Level” (Выберите степень нагрузки). Выберите одну из трех возможных степеней (L1, L2, L3). Посредством нажатия на клавиши “+” oder “-“ измените желаемый показатель. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель.

Установка показателей
Первый показатель “Zeit” (Время) начнет мигать. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-“ измените желаемый показатель. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель и перейдите к следующему показателю. Таким же образом измените другие показатели. Движением педалей начните тренировку. Изменение сопротивления во время тренировки невозможно.

Программа контроля показателя в ваттах (WATT):
Посредством нажатия клавиши PROGRAMM (Программа) выберите программу “WATT”, нажатием на клавишу “F” подтвердите выбор программы. В следующем окошке на 3 секунды высветится “Select Watt” (Выберите показатель ватт). В это время начнет мигать показатель“Watt” (Ватт). Посредством нажатия на клавиши “+” oder “-“ измените желаемый показатель. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель.
.
Установка показателя WATT (Ватт)
Первый показатель “Zeit” (Время) начнет мигать. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-“ измените желаемый показатель. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель и перейдите к следующему показателю. Таким же образом измените другие показатели. Движением педалей начните тренировку. Посредством нажатия клавиш “+” или “-“ возможно изменение сопротивления во время тренировки.

Программа контроля частоты сердечных сокращений (HRC)

Установка показателя Heart Rate Control (HRC) (ZIELPULS):
Посредством нажатия клавиши PROGRAMM (Программа) выберите программу “ZIELPULS”, нажатием на клавишу “F” подтвердите выбор программы. Первый показатель “Zeit” (Время) начнет мигать. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-“ измените желаемый показатель. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель и перейдите к следующему показателю. Таким же образом измените другие показатели. Движением педалей начните тренировку.

Степень нагрузки устанавливается автоматически в соответствии с частотой сердечных сокращений. Частота сердечных сокращений измеряется приблизительно каждые 10 секунд и степень нагрузки увеличивается или уменьшается на одну ступень. (Указание: каждая ступень на дисплее предполагает 2 ступени сопротивления.)

Изменение сопротивления во время тренировки невозможно.

Программа тест (TEST”)
Посредством нажатия клавиши PROGRAMM (Программа) выберите программу “TEST”, нажатием на клавишу “F” подтвердите выбор программы. Если Вы уже раньше пользовались этой программой, то на дисплее в течении 4-х секунд высветятся следующие показатели последней тренировки: средняя скорость, общая дистанция, расход калорий в килоджоулях и средний пульс. После этого начнет мигать цифра “100“ на дисплее показателя ватт и на информационном дисплее в течение 3-х секунд высветится “Select Watt” (Выберите показатель ватт). Посредством нажатия на клавиши “+” oder “-“ измените показатель ватт. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель.
Показатель времени установлен на 12:00 и не может быть изменен. Движением педалей начните тренировку. На дисплее во время тренировки высветятся показатели скорости, расстояния, прибл. расход калорий и пульс.
Через 12 минут на дисплее высветятся показатели средней скорости, общая дистанция, обшее количество расхода калорий в килоджоулях и средний пульс.

Программа определения содержания жира тела (BMI-BMR-FETT)

Установка показателя определения содержания жира тела
Посредством нажатия клавиши PROGRAMM (Программа) выберите программу “BMI-BMR-FETT”, нажатием на клавишу “F” подтвердите выбор программы.
В окошке в течение 3-х секунд высветится “Select Age” (Выберите возраст). В это время начнет мигать цифра “30” Посредством нажатия на клавиши “+” oder “-“ измените показатель возраста. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель и перейдите к следующему показателю.

В окошке на 3 секунды высветится “Select Gender” (Выбрать пол). В это время начнет мигать знак “♀”. Посредством нажатия на клавиши “+” oder “-“ измените показатель пола. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель и перейдите к следующему показателю.

В окошке на 3 секунды “Select Weight” (Выбрать вес). В это время начнет мигать цифра “75”. Посредством нажатия на клавиши “+” oder “-“ измените показатель веса. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель и перейдите к следующему показателю.

В окошке на 3 секунды высветится “Select Height” (Выбрать рост). В это время начнет мигать цифра “175”. Посредством нажатия на клавиши “+” oder “-“ измените показатель роста. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель.

С нажатием на клавишу “F” измерение начинается. Примите во внимание то, что руки должны плотно лежать на сенсорах измерителя пульса, иначе на дисплее высветится „Error“.

После измерения на дисплее высвечиваются показатели содержания жира в процентах, BMR и BMI. (Процент содержания жира и BMI высвечиваются поочередно каждые 4 секунды).

Программа „гора“
Посредством нажатия клавиши PROGRAMM (Программа) выберите программу”BERG” (Гора), нажатием на клавишу “F” подтвердите выбор программы.
Посредством нажатия на клавиши “+” или “-“ задайте желаемый показатель. Нажав на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель и перейдите к следующему показателю. Таким же образом измените другие показатели. Движением педалей начните тренировку. Изменение сопротивления во время тренировки невозможно.

Установка показателя подъема
Первый показатель “Zeit” (Время) начнет мигать. Посредством нажатия на клавиши “+” oder “-“ измените желаемый показатель. Посредством нажатия на клавишу “F” подтвердите выбранный показатель и перейдите к следующему показателю. Таким же образом измените другие показатели. Движением педалей начните тренировку.

Измерение пульса
В правом и левом поручне находятся датчики измерения пульса. Следите за тем, чтобы обе руки по время тренировки плотно лежали

на датчиках. Как только измерение пульса начнется, начнет мигать значок „сердце“ рядом с показателем пульса. (Показатель пульса является ориентировочным показателем, который может отличаться от действительного пульса из-за воздействий движения, трения, пота и т.д. У некоторых людей возможны ошибки при измерении. Если у Вас возникают трудности с измерением пульса, мы рекомендуем использование нагрудного кардиодатчика.)

2. Кардио – измерение пульса:
В торговле можно купить Кардио – измеритель пульса который состоит из грудного передатчика и в виде ручных часов принимающего устройства.
Компьютер вашего Эргометра имеет такое принимающее устройство но в комплекте нет передающего устройства. Имея стандартный грудной передатчик вы можете посылаемые им импульсы видеть на вашем компьютерном дисплее.
Это возможно со всеми не кодированными грудными кардиодатчиками у которых передающая частота лежит между 5,0 и 5,5 Кгц . Дальность передающего сигнала составляет от 1 до 2 метров в зависимости от модели ВНИМАНИЕ: при одновременном применении грудного передатчика и наложении рук на сенсоры руля преимущество имеют сенсоры на руле.

Technical data of the current adapter
Model: Yunyong, AYY66-2602500
Input: 230 ~, 50Hz, 350mA
Output: 26V ~, 2500mA

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. Интенсивность
Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки . Вы можете предпринять следующее:
A) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
B) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

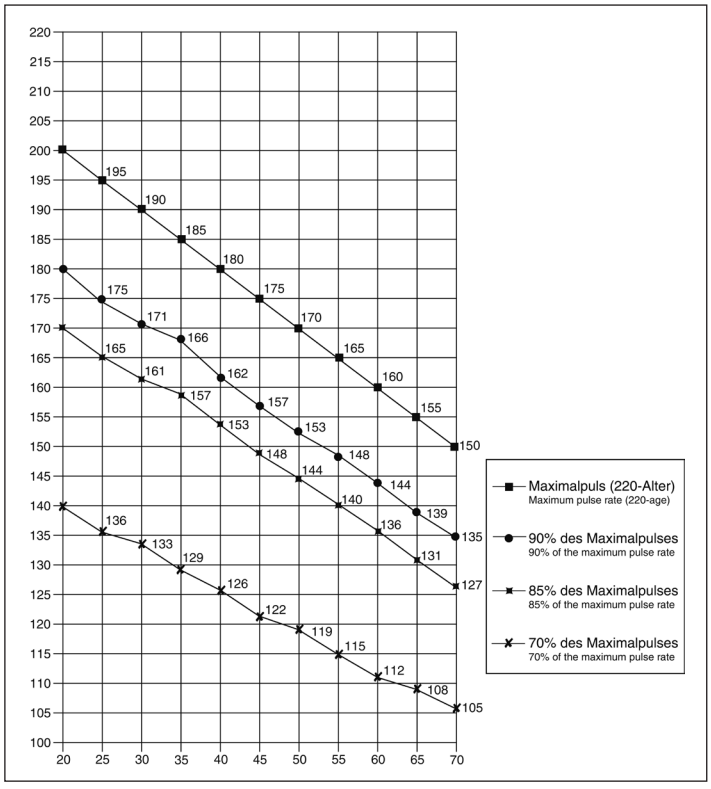
2. Частота
Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

4. Мотивация
Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА	
Макс. частота пульса	= 220 - возраст (220 - Ваш возраст)
90% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.9
85% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.85
70% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.7

Русский

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service: Top-Sports Gilles GmbH

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

12/09 (Wecom)